

## **Yoga - Entspannung für den Rücken Gr. I**

**auch für Anfänger geeignet**

**Do 05.03.2020, 18.00 Uhr - Do 30.04.2020, 19.00 Uhr**

**Ort:**

Spiegelau, Volksschule

YOGA-Übungen, regelmäßig ausgeführt, können Rückenschmerzen vorbeugen, auf Stress- und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen.

**Mitveranstalter:**

KEB

**Referentin:**

BYV-Yogalehrerin Ulla Molz

**Kosten:**

48 Euro

**Hinweis:**

- Der Kurs erstreckt sich über 8 Abende á 60 Min.
- Für diesen Kurs werden im Rahmen der Gesundheitsförderung Zuschüsse von den meisten Krankenkassen gezahlt.
- Bitte mitbringen: Isomatte und/oder Decke, evtl. Kissen, warme Socken.
- Kein Kurs am 09.04.2020.