

„Yoga wirkt“

Yoga für den Schulter-/ Nackenbereich Entspannen – Loslassen

mit Renate Roos

Verspannungen im
oft die Folge von
Stress, Überbelastung
Bewegungsarmut.
Schultern und Nacken
effektiv und haben
gesundes



Schulter-/ Nackenbereich sind
einseitigem Arbeiten,
oder aber auch
Yoga-Übungen für
wirken sehr vielseitig, sind
große Bedeutung für ein
und entspanntes Leben.

Kurs:	6 x mittwochs, 18.30 Uhr bis 20.00 vom 20.06. bis 25.07.2018
Gebühr:	Vereinsmitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder 42,00 € Bitte die Gebühr zum Kursbeginn mitbringen! Die Zahlung dient als Platzreservierung
Anmeldung:	Renate Roos, Tel. 0761/383368 (AB) oder per email: renateroos99@gmail.com

Bitte Yogamatte, Decke oder großes Handtuch, Meditationskissen, evtl. Klötze mitbringen.