

Faszien-Yoga



Unsere Faszien erfüllen viele Aufgaben innerhalb des Körpers. Durch Stress und Überlastung können unsere Faszien regelrecht verkleben. Das führt oftmals zu Steifheit und Verhärtungen und somit körperliche Beschwerden. In diesem Special bringen wir durch gezielte Übungen unser muskuläres Bindegewebe in Schwung für mehr Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Fühl dich willkommen, mit oder ohne Yogaerfahrung.

Sonntag, 17.03.2024
10:30 - 12:00 Uhr
Tryambakam
Bahnhofstraße 6/8
14621 Falkensee
Teilnahme: 24,-€

Für Fragen und Anmeldungen
schreibe eine Nachricht oder rufe
an. Ich freue mich auf dich.



Antje Bauknecht
Zertifizierte Yogalehrerin
Mobil: 01759796778
www.ayoyogafLOW.de