



MAMA YOGA AB OKTOBER IN STOCKELSDORF

Veröffentlicht am 20.09.2024 um 10:00 Uhr

Am 7. Oktober 2024 startet in der Praxis für Lebensfreude und Gesundheit jeweils montags von 10 bis 11 Uhr ein Mama Yoga Kurs.

Der Kurs richtet sich an Mamas, die sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit schenken und ihren Körper stärken wollen. Ein besonderer Fokus bei den Körperübungen liegt auf der Stärkung des Beckenbodens und einer aufrechten Körpermitte sowie einem gesunden, kräftigen Rücken. Das Mama Yoga sorgt für mehr Balance in Körper, Geist und Seele in Verbindung mit einem höheren Energieniveau.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und Kinder können gerne mitgebracht werden. Die Teilnahmegebühr beträgt

96 € für acht Termine. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.janadrees.de. Anmeldungen werden gerne von Jana Drees unter der Telefonnummer 0177 - 169 32 10 oder per Mail an info@janadrees.de entgegen genommen.

/ Foto: pixabay.com