

Yoga für die Frauengesundheit



Eine Yogaserie für Frauen

Die Yogaserie für Frauen enthält dynamische Aufwärmübungen, klassische Asanas, Übungsreihen welche die Hormondrüsen anregen, Atemübungen, Meditation und Entspannung.

Du kannst etwas tun, für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden!

Die Yoga Serie für Frauen reguliert den Hormonspiegel und wirkt bei hormonell bedingten Beschwerden, bei Rückenschmerzen, Beckenbodenschwäche, Gelenkschmerzen ...

Zudem hast du die Möglichkeit, deine persönlichen Themen in einer privaten Yoga Sitzung zu besprechen um dein ganz persönliches Yogaprogramm zu bekommen.

DATEN 2024

Donnerstags
29. Februar
07. März
14. März
21. März
28. März

ZEIT: 8.30 – 9.45 Uhr
ORT: Physiotherapie
Die Körperschmiede,
Obergrundstrasse 92, Luzern
www.diekoerperschmiede.ch

KOSTEN: CHF 150.- alle 5 Daten
CHF 35.- einzelne Daten
CHF 70.- private Yoga Sitzung

Anmeldung und Infos:

Luzia Niederberger

luzia@bewegungsfreiraum.net

079 728 34 11

www.bewegungsfreiraum.net

