

# Rücken-Yoga

ONLINE

**Montags 20 - 21.15 Uhr**

mit Frau Shanti

ärztl. gepr. Yogalehrerin, Entspannungstrainerin, Schamanische Praktikerin

Dem Rücken etwas Gutes tun und wieder mehr Balance und innere Stabilität erfahren. Bauch- und Rückenmuskulatur werden gestärkt und die Wahrnehmung für eine nachhaltige Rückengesundheit geschult.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet - es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Start: 24.1.** | 5 x 75 Minuten | Ausgleich: 65 € | Anmeldung: [info@frau-shanti.de](mailto:info@frau-shanti.de)

*Frau Shanti Yogastudio :: Hochstrasse 11 :: 79291 Merdingen :: [www.frau-shanti.de](http://www.frau-shanti.de)*