

# Rücken Yoga

IM STUDIO & 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: 09. Mai

8 x 75 Minuten | Paket-Preis 104 € | Einzelticket 15€ (Studio)/14€ (online)

**Anmeldung: [info@frau-shanti.de](mailto:info@frau-shanti.de)**

Die Kurs-Daten lauten:

09. Mai  
16. Mai  
30. Mai  
20. Juni  
27. Juni  
04. Juli  
11. Juli  
18. Juli

In den Ferien finden keine Kurseinheiten statt.