

# Beckenboden Training

Workshop

22.04.2018

10:00 – 13:00 Uhr

45,- €



Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt

Mit einfachen Yoga Übungen lernen

- den Beckenboden zu stärken
- bewusst einzusetzen

um die Körperhaltung zu verbessern,  
eventuelle Blockaden zu lösen  
und Dysbalancen auszugleichen

Praxis Yoga Vitalis Anka Helmholz

Tel.: 02203-1023210

mobil 017697658184

[www.yoga-vitalis.de](http://www.yoga-vitalis.de)