

Rückbildungsyoga

Region Sursee

im Gymnastikstudio Triengen



L A R I S S A

personalyogalarissa.ch

In diesem Kurs ...

- lernst du deinen Beckenboden kennen und aktivieren
- erhältst du Tipps für beckenbodenschonendes Verhalten
- verfeinerst du dein Körpergefühl und deine Haltung
- lernst du einfache Entspannungstechniken kennen, die du als Mama einfach in deinen Alltag integrieren kannst
- kräftigst du deine Rumpfmuskulatur
- lernst du die Rolle der Atmung kennen und wie du die Übungen mit deinem Atem verbinden kannst

Details zum Kurs

Ort: Gymnastikstudio Triengen

Zeit: donnerstags 17.30 - 18.30 Uhr

Aufbau: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Der erste Kurstag findet in Form eines Infoabends statt. Nach dem Besuch dieses Abends kannst du die restlichen 9 Einheiten besuchen..

Anmeldung: per Mail an info@personal yogalarissa.ch

Der Kurs ist **krankenkassenanerkannt**

