

Yoga

mit Mareike Rietschel

in der Praxis Physiotherapie Körpersache

Zur Ruhe kommen

Einatmen – ausatmen

*Sanftes, ruhiges, stabilisierendes Hatha Yoga – auch für mehr Ruhe und Gelassenheit
Dynamisches, kräftigendes Ashtanga Yoga – eine Mischung aus Kraft, Balance und Atem*

Für Anfänger geeignet!!

Beweglicher und fitter werden

Kraft und Körperspannung aufbauen

Yoga ist vielleicht kein Allheilmittel...

aber Yoga kann unterstützend wirken und tut gut!

Mehr Infos bei uns in der Praxis!

Physiotherapie Körpersache Marc Rietschel

Ansprechpartner Yoga Mareike Rietschel

www.koerpersache.org

Tel 02309 7837650 - Mobil 0176 24870251

info@koerpersache.org