



MICHAELA FURLANI
KUNDALINI YOGA

Rückbildungs- Yoga

Neue Kurse im Frühjahr 2020 im Seminarraum Eching

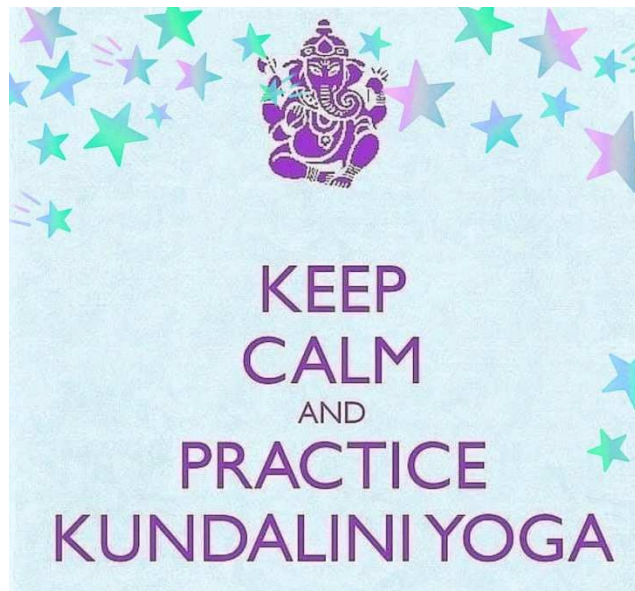
Dieser Kurs ist für Frauen und ihre Babys gedacht - ab der ca. 6 Woche nach der Entbindung bis die Babys krabbeln können. Die Babys werden liebevoll integriert.

Der Fokus dieser Stunde liegt einerseits auf der Stärkung des Beckenbodens sowie der Rücken- und Bauchmuskulatur und andererseits auf mentaler Entspannung. Verschiedene Atem- und Meditationstechniken bringen Ihnen frische Energie zurück und sorgen für einen Ausgleich des Nervensystems. Eine Tiefenentspannung am Ende der sanften Übungen runden die Stunde ab.

Kurstermine:

Mittwoch 13 – 14:30 Uhr	(neue Uhrzeit!)		
04.03. – 22.04.2020	(nicht in den Ferien)	(6x)	66 Euro

Ein Einstieg ist jederzeit auch im laufenden Kurs möglich!



Kursort: Seminarraum Eching, Hollerner Straße 8 (im Rückgebäude)

Weitere Informationen unter www.kundalini-yoga-eching.de. Rückfragen/ Anmeldung per Email an m-furlani@web.de oder telefonisch/WhatsApp unter 0172/ 84 52 864