



MICHAELA FURLANI
KUNDALINI YOGA

Rückbildungs- Yoga (ohne Babys)

Dieser Kurs ist für Frauen ab der ca. 6 Woche nach der Entbindung. 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:

Montag 19:45 – 21 Uhr

12.10.2020 – 23.11.2020

(6x, nicht in den Ferien)

66.- Euro



Kursort: Seminarraum Eching, Hollerner Straße 8 (im Rückgebäude), 85386 Eching

Bitte bringe wegen den aktuellen Hygienemaßnahmen eine Mund-Nasen-Bedeckung und deine eigene Matte, dein eigenes Kissen und deine eigene Decke mit!

Rückfragen/ Anmeldung per E-Mail an m-furlani@web.de oder telefonisch/WhatsApp unter 0172/ 84 52 864

Weitere Informationen unter www.kundalini-yoga-eching.de

