

NEUER 4-Wochen Yoga Kurs ab 01. September 2020 mit Anke Schleppy

Balance Yoga & Relax



Dienstags 19:45 – 21:15 Uhr (90 Min.)

Körper und Geist in Einklang bringen und die Balance zwischen Stabilität und Leichtigkeit finden. Yoga zeitgemäß, effektiv und individuell. Kombiniert mit funktionellen Kräftigungs- und Stretchingübungen - zu einem bestimmten Thema - für einen gesunden, entspannten und schmerzfreien Alltag.



- I. Nacken & Schultern
- II. Hüften & Knie
- III. Unterer Rücken
- IV. Hände & Füße

Alle Kurse sind für Frauen und Männer, Einsteiger und Geübte geeignet und finden in Kooperation mit dem **Tanzstudio Ballatina** in der Mörfelder Str. 38 in Rüsselsheim – Alt Haßloch statt.

Kursgebühr pro Person:

4-Wochen Kurs 69,-€

Drop-In Kurs 19,- €
(nur auf Anfrage)



Jetzt anmelden!

Tel: 0179 - 14 17 554

info@purebalance.de
www.purebalance.de

Kurstermine: 01.09.2020 – 08.09.2020 – 15.09.2020 – 22.09.2020

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahl! Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmer statt.



PURE BALANCE

Anke Schleppy-Anders

Physical Balance Yoga, Kurse, Workshops
Personal Training, ThaiYoga Massage