



Foto: Elina Fairytale von Pexels

In Fischerhude

Rückenyoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Mittwochs, 17:15 – 18:15 Uhr
In der Physiotherapie Praxis Fischerhude

Kontakt und Anmeldung: Susanne Malscheski

Jetzt anmelden

Schnupperstunde: 5 €

www.gutbewegen.de/Buchung



GUT. BEWEGEN.

SUSANNE MALSCHESKI

Dieses Yoga ist gut für einen starken, beweglichen Rücken und um Rückenschmerzen zu lindern bzw. vorzubeugen und Verspannungen zu lösen.

Wir widmen uns gezielt Asanas, die die Rücken- und Rumpfmuskulatur stärken und beweglich machen. Jede Stunde beinhaltet einen Mix aus Mobilisations- und Krafttraining. Auch die Beine und Schultern nehmen wir dazu. Aber keine Sorge: Atmung, Wohlfühlen und Entspannen kommen nicht zu kurz.

Geeignet für alle, die besonders ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Gut. Bewegen. – Yoga, Meditation, Rückentraining mit Susanne Malscheski
www.gutbewegen.de – Telefon/WhatsApp: 0151-61883473