



**AB 18. FEBRUAR
IMMER DIENSTAGS,
19.30 - 21.00 UHR!**

NEW CLASS

#GLOWUP

MOVEMENT MEDICINE - Yoga for Fascial Rejuvenation - mit Yvonne

In dieser Stunde regenerieren wir die Faszienstruktur unseres Körpers. Das Bindegewebe, das unsere Muskeln, Knochen, Organe und Nerven umgibt, nähren wir mit Bewegungen, die uns jung und elastisch halten. Zur myofaszialen Entspannung arbeiten wir auch mit Faszien-Bällen oder der BlackRoll an Triggerpunkten. Steigere am Dienstagabend Dein Wohlbefinden und gewinne ein besseres Körpergefühl und -verständnis.

