

Yogaschule Nieder-Hilbersheim
Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin
Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)
Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

Yoga-Pilates

Erleben Sie eine neue Kombination von Yoga und Pilates.

Fließende Yoga- und Pilates-Übungen aneinandergereiht;
Dynamisch geübt!!

Die Ruhe aus dem Yoga gepaart mit der Kraft und Bewegung aus dem
Pilates

Für alle, die sich vor Rückenschmerzen bewahren wollen und für
solche, die sie schon haben, und gesund werden wollen - die Mitte
wird gestärkt.

Entspannungsübungen, Achtsamkeit und Meditation, um die eigene
Mitte zu finden und Kraft und Energie zu tanken, um gestärkt und
selbstbewusst durchs Leben zu gehen.

Wunderbar!

Kosten: 100,- Euro pro Person für 10 Übungseinheiten je 1x pro
Woche

Details und Information/Anmeldung bei Dr. Karin Bitz

Yoga: Gesundheitstraining für Gesunde oder solche, die es werden wollen