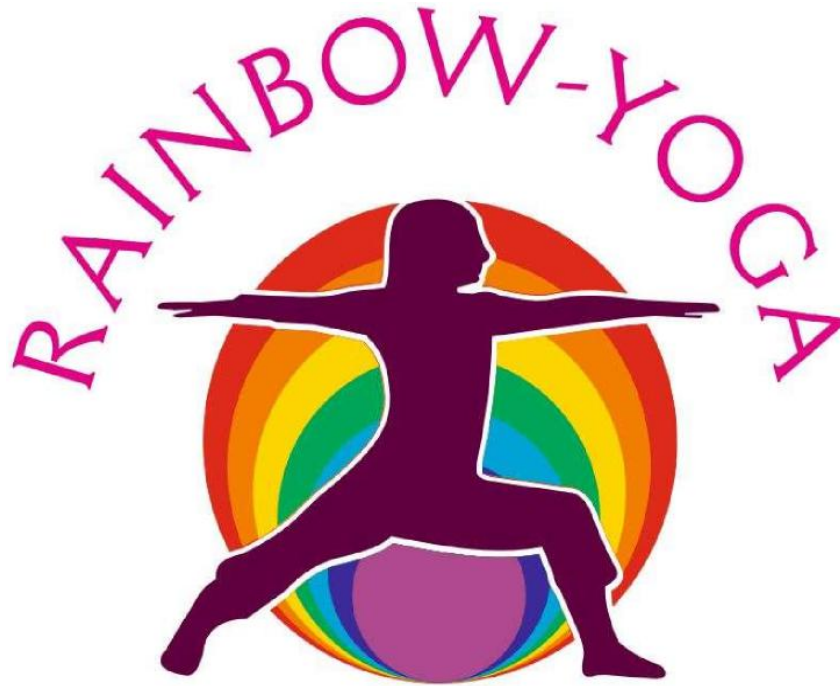


Yoga-Workshop für Deine Knie-Gesundheit



Petra Merges

-bedürfnisorientierte Yogakurse und Einzelstunden-

Tel.: 06534-9492850

Mobil: 0178-4905229

E-Mail: Petra@Rainbow-Yoga.de

www.Rainbow-Yoga.de



Die Knie sind große Gelenke unseres Körpers. Der komplexe Aufbau und die ständige Belastung, der sie täglich ausgesetzt sind, machen sie anfällig - einseitige Belastung oder falsche Bewegungsabläufe können unseren Knien und den damit verbundenen Strukturen schaden.

Gezieltes Yoga sorgt für **Ausgleich** und hilft Deinen Knien dabei, gesund und stark zu werden, indem es die Fuß- und Beinmuskulatur kräftigt und dehnt. Die gewonnene **Kraft** sorgt für mehr **Stabilität** und **Halt** in Deinem Kniegelenk und **entlastet** den ganzen Körper.

Knie-Yoga fördert die **Durchblutung** und versorgt damit auch Gelenke, Knorpel, Menisken, Schleimbeutel, Sehnen und Bänder mit den entsprechenden Nährstoffen, um **gesund** und **funktionsfähig** zu bleiben.

Allgemeines:

*Mindestteilnehmerzahl 5 Personen,
die maximale Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen.*

*Du benötigst für diesen Intensivkurs keinerlei
Yogavorkenntnisse. Rainbow-Yoga passt sich immer an Deine
momentane körperliche Situation an.*

*Am Ende der Übungseinheit erhältst Du ein Übungsprogramm
für Deine eigene Yogapraxis Zuhause, mit dem Du dann
eigenständig weiter am Thema arbeiten und Dich selbst
erfahren kannst.*

*Absagen sind aus organisatorischen Gründen bis spätestens 2
Tage vor Beginn des Workshops nur **telefonisch** möglich. Eine
spätere Absage ist für Dich kostenfrei nur möglich, wenn Du
oder ich einen Ersatz für Dich finden.*

Termine:



**1) Freitag, 05.04.2019 von 15:00 bis 17 Uhr
oder**

2) Samstag, 06.04.2019 von 9:30 bis 11:30 Uhr

Kosten: Rainbow-Yogis 35,- Euro / Externe 45,- Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich und kostenpflichtig zum
Workshop „Yoga für gesunde Knie“ an:
Workshop 1) _____ 2) _____ (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Name: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Sollte der Workshop mangels Teilnehmern nicht stattfinden,
wirst Du spätestens einen Tage vorher informiert.

Königsberger Straße 48
54516 Wittlich

Tel: 0178-4905229
Petra@Rainbow-Yoga.de

www.Rainbow-Yoga.de