



immer Freitags 11.00 - 12.30 Uhr

# RückenYoga

Einfach ausprobieren und reinspüren.

[www.mentalyoga.online](http://www.mentalyoga.online)



# RückenYoga

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich selbst oft als „steif“ bezeichnen, lange keinen Sport gemacht haben oder sich bisher in keinen Yoga-Kurs getraut haben. In ruhigem Tempo üben wir einfache, rückenfreundliche Bewegungen, die mobilisieren, stärken und Vertrauen in deinen eigenen Körper aufbauen. Sanft, ohne Druck - für mehr Stabilität, Ausrichtung und Leichtigkeit im Alltag.

Lerne die besondere Atmosphäre kennen.

[www.mentalyoga.online](http://www.mentalyoga.online)

