

KörperManagement®



BRIGITTE HANKE

• Yoga Personal Trainer

Februar 2019: YOGA Workshop für Alle

Schwerpunkt: Unsere Wirbelsäule (WS) - stabil, dennoch auch fragil. Wir gehen auf die verschiedenen WS Abschnitte ein (HWS, LWS, BWS) und üben uns in 'geschmeidiger' Beweglichkeit, in Kraftaufbau und in der korrekten, aufrechten Körperhaltung. So arbeiten wir uns 'von oben nach unten durch' und entgleiten zu guter Letzt in eine verdiente Endent-spannung. Ziel ist es, sich kraftvoll aufzurichten, freier zu atmen und sich belebt und erfrischt zu fühlen.

Zeit:

16.02.2019, 11:00 – 13.30 Uhr, EUR 49,00/Person

Ort: KörperManagement®, Horexstraße 3, 61352 Bad Homburg

Trainer: Dr. Brigitte Hanke, zertifizierte/r Yoga-Lehrerin und Yoga Personal Trainer

Anmeldung: Unter mail@brigitte-hanke.de / www.brigitte-hanke.de

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

Institut • Horexstr. 3 • 61352 Bad Homburg v.d.H.

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com • +49 (0) 6172 9210240