

# Yoga "Stabile Mitte"

Der Beckenboden bildet die Basis, Rücken, Po und Beine tragen dich durch's Leben. Stärke in diesem Kurs gezielt diese Bereiche. Der Kurs unterstützt auch die Rückbildung nach einer Schwangerschaft.

Der Kurs umfasst 6 Termine á 60 Minuten ist geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene, Jung und Alt.  
Kosten: 78 Euro

*Neuer Kurs startet am 11.01.2023  
Mittwochs 19.38 - 20.38 Uhr  
Online und Präsent in  
Ronnenberg*



Anmeldung unter  
[www.fraukemueller.de](http://www.fraukemueller.de) oder  
[frau\\_mueller@t-online.de](mailto:frau_mueller@t-online.de)  
Ich freue mich auf dich!