

NEU IN PECH!



YOGA *Gold*

Sanftheit & Stärke für die besten Jahre!

Entspanne bei sanften Yogaposen und beruhigenden Klängen
in wohliger Atmosphäre...

- **Verbesserung der Beweglichkeit** – Fördert die Flexibilität und hilft steife Gelenke zu lockern
- **Schmerzlinderung** – Linderung chronischer Schmerzen (z. B. Rücken- oder Gelenkschmerzen)
- **Achtsame Atmung** – Verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers und hilft zur Ruhe zu kommen
- **Förderung der Balance** – Reduzierung von Sturzrisiken durch Verbesserung des Gleichgewichts und vieles mehr!

HATHA YOGA GOLD

ZEIT: Samstags **10:30 - 11:30 Uhr**

ORT: STUDIO 22 **N°22**

Pecher Hauptstr. 22, 53343 Wachtberg-Pech

ANMELDUNG: Katja 0151 - 29015615

www.katjasbalance.de

ICH FREUE MICH SEHR AUF DICH!



@KATJASBALANCE