



Yoga Tune Up® Workshops in Königsfeld

*Weltweit
Seit 20 Jahren
YTU®
Therapiebälle*



*Geeignet
für
Jeden!*



**Schmerztherapie
Gelenkmobilität
Selbstfürsorge
Faszien-Massage**



Samstag, 16. März 2019

**10.45 - 12.30 Uhr *Nackenverspannungen,
Kopfschmerzen, Migräne & Co***

Sonntag, 17. März 2019

**10.30 – 12.30 Uhr *...von Achilles, Tibia, Quadrizeps,
Adduktoren, IT-Band zu den Glutes...* Läufer u. ihre Beine**

- ♦ **Lebe besser in deinem Körper mit der Roll Model® Methode nach Jill Miller: „Finde deine „blinden Flecken“.**
- ♦ **Bei Schmerzen, Verspannungen, Sportverletzungen u. Arthrosen für mehr Beweglichkeit, Kraft u. Leistungsfähigkeit**

Ort: Turnhalle Grund- u. Hauptschule, Mönchweilerstr. 15, Königsfeld

Kosten: € 22 pro Workshop **oder**

€ 42 pro Workshop (inkl. 1 Paar Original YTU® Bälle)

Infos / Anmeldungen

Christiane Potschaske

Dipl. Freizeit-Sporttherapeutin / „YTU® Roll Model Method Trainerin“

Tel. 07725 91 98 46 / Mobil 0173 66 79 724 / Email: chripot@t-online.de

www.AchtsamBarfusslaufen.de