



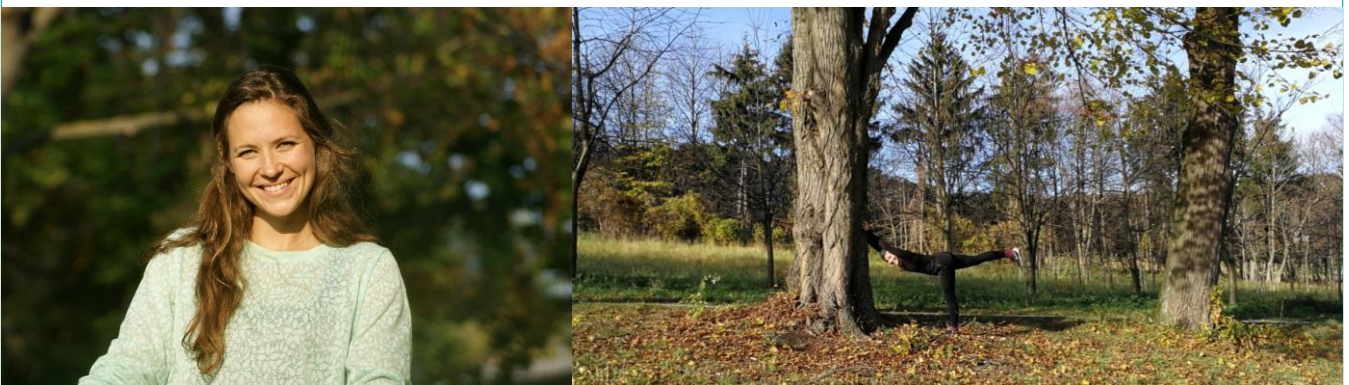
# YOGA für LÄUFER

Do 18.01. –15.02.18 von 19.30 – 21.00

Regelmäßiges Yoga ist für Läufer eine optimale Ergänzung. Dank der neu gewonnenen Beweglichkeit wird der Laufstil ökonomischer, die Regenerationsfähigkeit besser, die Atmung länger und der mentale Druck dank der bewussten Schulung des Geistes weniger.

90€ für 5 Einheiten (max. 8 LäuferInnen)

Ort: Kursraum der Bach Apotheke



Theresa Wolf, MSc BSc

Psychologin & Sportwissenschaftlerin

[www.koerpergut.at](http://www.koerpergut.at) | [office@koerpergut.at](mailto:office@koerpergut.at) | 0650 6622053



K Ö R P E R G U T