**beweglich – stabil – zufrieden**

**mit Yogatherapie**

Ein Bild, das Schrift, Grafiken, Logo, Design enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Was braucht es wirklich, um unseren Körper beweglich, aber stabil zu erleben?

Wie trainiere ich eine stabile Körperachse?

Wie halte ich meine Muskulatur weich, aber funktionsfähig? Was kann ich tun, um meine Gelenke optimal bewegungsfähig zu halten?

In 25 Jahren Ausbildungen, aber vor allem Forschung am eigenen Körper, habe ich all diese Fragen für mich beantwortet und zeige euch sehr gerne all die wunderbaren Möglichkeiten, mit einfachen Übungen zu einem neuen Körpergefühl zu kommen.

Dienstag, 17 – 18.15 Uhr ab 9.1.2024 (7x, nicht am 30.1., 6.2.)  
Kosten: 140,-

Anmeldung: Mag Veronika Liegerer, [office@yogatherapie.at](mailto:office@yogatherapie.at), 06649251800