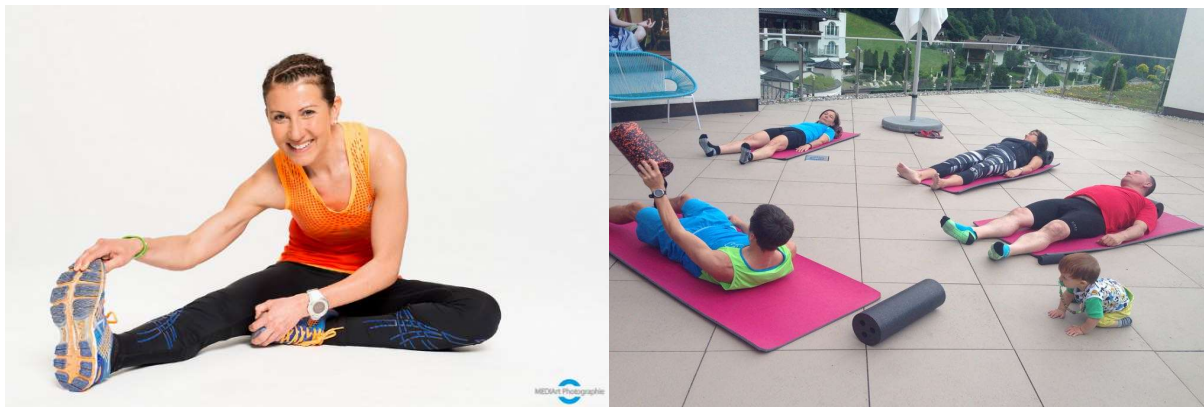


Kinesiofasziennyoga für mehr Beweglichkeit & Wohlbefinden



mit den Trainern **Sabine Reiner** (Fitness- und Gesundheitstrainerin - Athletik- und Ausdauertrainerin - ehemalige Leistungssportlerin) und **Stefan Hubert** (Diplomsportwissenschaftler - Naturheilpraktiker - ehemaliger Leistungssportler)

Termin: 13. Juli 2018 von 16.30 – 18.00

Sie erhalten Tipps und Tricks zu mehr Beweglichkeit, Faszien und Regeneration.

Inhalte

Die Trainingseinheit ist sowohl für alle Personen mit Interesse an körperlichem Wohlbefinden mit dem Wunsch nach mehr Flexibilität und Beweglichkeit. Die Teilnehmenden profitieren von Yogaübungen für den Alltag und gezielten Faszientechniken. Diese helfen Verletzungen vorzubeugen, sich selbst zu therapieren und die Regeneration zu beschleunigen.

Zielgruppe

Personen, mit Interesse an körperlichem Wohlbefinden, die ihre Beweglichkeit verbessern wollen.

Inkludierte Leistungen

- 30 Minuten Theorieinput
- 1 h Trainingseinheit
- Überraschungspaket

Preis: 30 CHF

Anmeldung unter laufenbewegt@sabinereiner.com oder info@naturheilpraxis.com

Veranstaltungsort: Naturheilpraxis Hubert, Poststrasse 9, 9443 Widnau, SCHWEIZ