



Stretch & Relax

Wir arbeiten gemeinsam daran Deine Beweglichkeit zu verbessern, die Körperwahrnehmung zu schulen und schaffen einen Ausgleich zum Alltag
Hierzu nutzen wir Elemente aus Yoga und Pilates, aber auch klassische Dehnungen und aktive Mobilisationen.
Den Abschluss bietet eine Entspannungsübung



In den Räumen von

**PHYSIO PRO
BONN**



GEMEINSAM STARK LEBEN

Heiderhof Center
Akazienweg 6
53177 Bonn

Kursleitung und weitere Informationen

Kaya Richter

01636991575

trainingmitkaya@gmail.com