

Yoga, Nacken, Schultern und Kiefergelenke

Cornelia Dietz

NEU

Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern, uns massieren, dehnen und entspannen, sowie Übungen als Trainingseinheit für Zuhause!

Aus meiner Ausbildung zur Rückenschultrainerin und Rückenyogalehrerin kann ich Dir zeigen, wo gekräftigt und wo gedehnt werden muss, um bewegliche Kiefergelenke zu erreichen.

Mit welchen "Hilfsmitteln" verschaffe ich mir Erleichterung.

Anmeldung bis 24.04.2020

Sie sollten ein Unterhemd tragen zwecks Massage

Beginn: Freitag, 24. April 2020

18.00 bis 20.00 Uhr

Ort: VSZ; Pfingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

(max. 18 TN / 1 Einheit 120 min.)

12