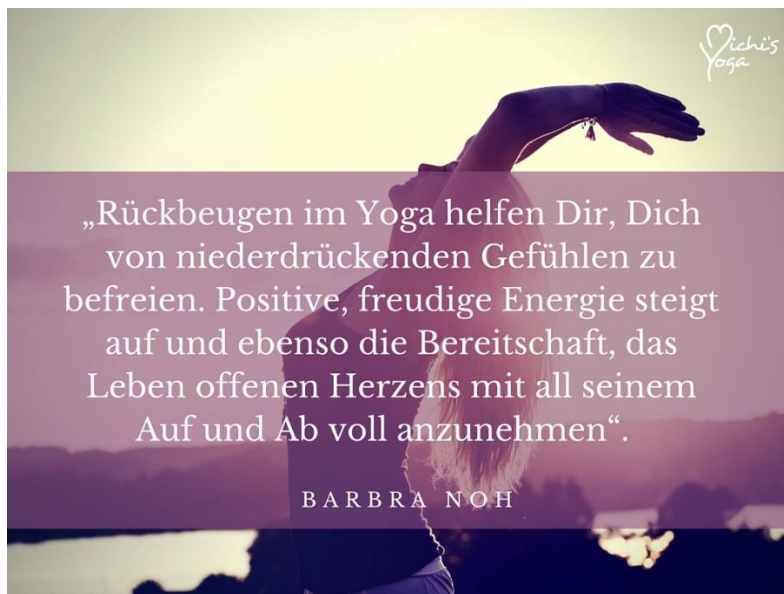


# Yogaworkshop

## Rückbeugen - Herzöffner



**Yoga-Workshop mit Eva Bomhard**  
am **Samstag, 25. Mai 2019**  
von **10:00** bis **13:30** Uhr

Auf körperlicher Ebene wirken Rückbeugen Verspannungen im Rücken entgegen und öffnen den Brustraum. Sprich, sie sorgen für eine gute Haltung. Die Bewegung in Rückbeugen entsteht in den Brustwirbeln. Was wir **nicht** wollen, ist eine ungeschützte Rückbeuge aus der Lendenwirbelsäule und dadurch die Forcierung eines Hohlkreuzes. Wie also kommst du in eine sichere Rückbeuge?

Beitrag: € 55,- (early bird bis zum 10.05.2019)  
danach € 60,-

Ort: Yoga-Loft-Bruckmühl, Gewerbepark BWB 26a

Anmeldung: [info@yoga-loft-bruckmuehl.de](mailto:info@yoga-loft-bruckmuehl.de)

