



Workshop`s der Sonderklasse für Ihre Gesundheit

**Physiotherapeutische Übungen
verständliche Anatomie
gezieltes Yoga**

ohne Vorkenntnisse
und in jedem Alter

Annette Boner
- Yogalehrerin -
www.AnBo-Yoga.de
... und

Alex Liesen
- Physiotherapeut i.A. -
www.lingqitherapie.de

Unser Konzept ist für gesundheitsorientierte und interessierte Menschen gedacht. Wir vermitteln verständliche Anatomie, lehren physiotherapeutische Übungen und einfaches Yoga, für das keine Vorkenntnisse erforderlich ist. Die Übungen können Sie zu Hause weiterhin üben, um fit und mobil zu bleiben.

- 20.01.2018 von 10:00 -12:30 Uhr: **Schulter**
- 17.03.2018 von 10:00 -12:30 Uhr: **Knie**
- 21.04.2018 von 15:00 -17:30 Uhr: **unterer Rücken**
- 05.05.2018 von 10:00 -12:30 Uhr: **Hüfte**
- 02.06.2018 von 15:00 -17:30 Uhr: **Nacken**
- 07.07.2018 von 10:00 - 12:30 Uhr: **Brustwirbelsäule**
- 15.09.2018 von 15:00 - 17:30 Uhr: **Hände**
- 27.10.2018 von 10:00 - 12:30 Uhr: **Füße**
- 24.11.2018 von 10:00 - 12:30 Uhr: **Schulter**

Dogenten: Alex Liesen und Annette Boner
Veranstaltungsort: JKC, Freiburger Str. 26 Weinheim
verbindliche Voranmeldung unter: info@anbo-yoga.de
TN-Gebühr 36€

AnBo-Yoga
Hauptstraße 192
69488 Birkenau
www.AnBoYoga.de