

# Pilatestraining mit Yin Yoga und Entspannung jetzt neu mit Einstiegskurs



Für Männer und Frauen mit Hanne Höppner

## **Stretching exercises**

**For recovery, relaxation, regeneration**

- verkürzte Muskeln werden gedehnt
- die Körperhaltung wird aufrechter
- Verspannungen werden gelöst
- die tiefe Muskulatur wird gestärkt
- die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit für den eigenen Körper wird gestärkt
- flüssigere Bewegungen entstehen

Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr

**11 Termine 8.9., 22.9., 29.9., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12., 15.12.2021**

Probestunde möglich

Kosten: 11 x 8,18 € = 90 €

Email: [hannehoepner@arcor.de](mailto:hannehoepner@arcor.de)

[www.hannehoepner.com](http://www.hannehoepner.com)

Tel.: 0152 28871376