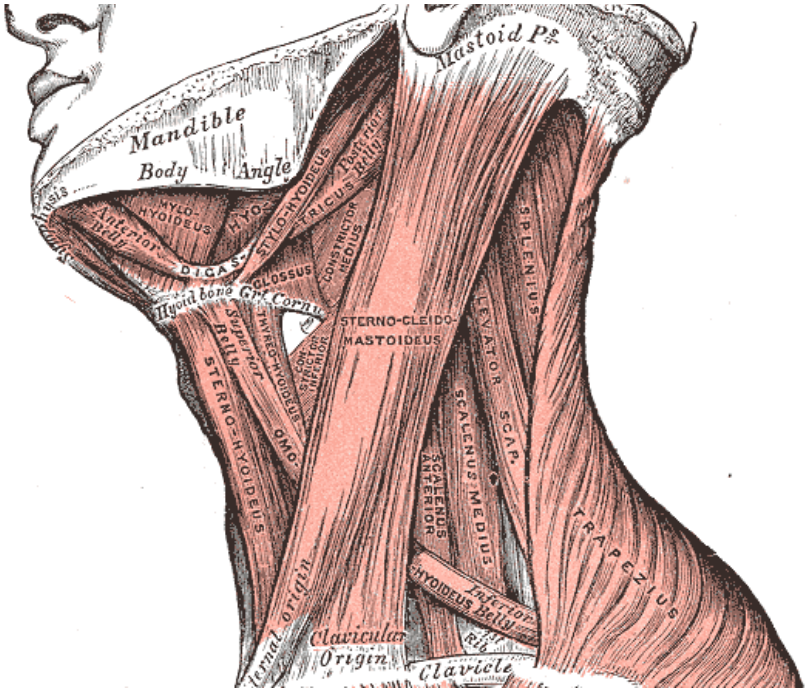
# happy neck



In diesem Nackenspecial „happy neck“ widmen wir uns der Nacken und Schultermuskulatur und zeigen dir mit gezielten Übungen, wie du mehr Raum und Entspannung in diesen Regionen erleben kannst.

Über eine sanfte Yogapraxis werden wir in myofascial release und restorative Posen übergehen und mit Hilfe von Tennisbällen und Blöcken Triggerpunkte stimulieren, die Faszien ansprechen und Entspannung in die Muskulatur bringen.

Samstag, 9. März 2019, 13 - 15 Uhr

Teacher: Sibylle H.

Preis: 60.- inkl. Hand-out mit home practice Übungen

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket