



gesunder Rücken -Antara Basic-



Kraftvoll in der Mitte

Der Rücken trägt dich durch den Tag. Lerne, was du bei Schmerzen, zum Kraftaufbau und für deine Beweglichkeit in Wirbelsäule & Hüfte tun kannst.

Das erwartet dich im Workshop:

Du lernst Übungen aus **Kraft & Stretching**. Sie wirken präventiv sowie heilend & können Beschwerden nachhaltig lösen. Nebst viel Praxis vermittele ich dir Wissen über deinen Rücken und deine Gelenke und gehe auf persönliche Fälle ein. Ich binde Elemente aus Antara, Stretching und Entspannung ein.

Keine Vorkenntnisse nötig. Ideal für Sportler- und Nichtsportler. Weitere Infos: www.barbarahaas.ch.



SA, 31.08.2024



9.00 - 13.00



CHF 90



Mühlethalstr. 22
Zofingen



Anmeldung bis
zum 24.08.24 an:
info@barbarahaas.ch



Getränke &
Pausensnacks
werden offeriert.



BARBARA HAAS
www.barbarahaas.ch