



# YOGA

mit therapeutischem Ansatz

Kursstart 04.02.2022

Jeden Freitag 10:45 - 12:00 (75min) im Movendus Klagenfurt

ROUTINE



leben

Dieser Kurs richtet sich an ALLE, die Übungsprogramme für Rücken, Schulter, Fuß, oder auch Ruheübungen, gemeinsam in der Gruppe erarbeiten möchten. Ein Einzeltraining im Vorhinein ist kein MUSS, aber empfehlenswert. Interdisziplinäre Arbeit mit Physios und/oder ÄrztInnen sind möglich. Ich freue mich auf DICH!

SO SIEHT DER ABLAUF UNSERER EINHEIT IMMER AUS

50 min GEMEINSAMES Bewegen & Kräftigen & Lernen  
15 min SELBSTPRAXIS (+ Unterstützung, Feedback, Hilfe)  
10 min GEMEINSAME Schlussentspannung

10EH: 145€ (Zeitraum 4 Monate)

Informationen:

Mag. Martina Wrulich

Sportwissenschaftlerin / Trainingstherapeutin/ Yogalehrerin

0650/5018695

[www.martina-wrulich.com](http://www.martina-wrulich.com)

