Gesundheitspark Trier
Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.

Sanftes Integrales Faszienyoga

Bringe deinen Körper sanft in Fluss und stärke dein Wohlbefinden. Unser **sanftes Yoga-Angebot** ist gezielt auf **Mobilisation und sanften Kraftaufbau** ausgerichtet und eignet sich **auch ideal für onkologische Bedürfnisse**.

Voraussetzung für den Kurs: Übungen im **Stehen**, im **Vierfüßlerstand** und auf der **Matte** sollten für dich möglich sein.

Ausstattung vor Ort: Yogamatten sind vorhanden.
Bitte unbedingt mitbringen: Eine eigene **Decke**, ein **normal großes Handtuch als Hilfsmittel** sowie ein **großes Handtuch zum Abdecken der Matte** aus Hygienegründen.

Schenke dir mit diesem selbst Achtsamkeit und neue Energie.