

# Entspannung im Nacken und Schultergürtel

Beschwerden im Schulter-, Nackenbereich, Rückenschmerzen oder auch Spannungskopfschmerz, sind häufige Beschwerden, die unserem modernen Lebensstil entspringen.

Yoga hilft im akuten und auch im chronischen Fall sehr gut. Auch die innere Entspannung, die durch den Stressabbau beim Yoga und die geistig und emotional beruhigende Wirkung von Yoga entsteht, wirkt lindernd.

## Termin & Ort

Freitag, 16. Oktober 2020

18.30 bis 21.00 Uhr

VMS Levis, Mutterstraße 6

€ 40,- pro Abend

## Kursleitung

Gitti Zeitlhofer

M +43 650 96 12 113

[gitti@yoga-feldkirch.at](mailto:gitti@yoga-feldkirch.at)

Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt. Anmeldungen bis Dienstag vor dem Kurs.