



BETTINA  
HARTMANN

— RÜCKENYOGA —

# SICH SELBST DEN RÜCKEN STÄRKEN

Yoga ist eine wirkungsvolle Methode, die einen regenerierenden Ausgleich zu den Belastungen des Alltags schaffen und den Rücken schmerzfrei und wieder beweglich machen kann. Sanfte, fließende Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung steigern die Flexibilität und das Körperbewusstsein. Gezielte Stärkung und korrekte Ausrichtung kräftigen und stabilisieren schwache Muskulatur und entlasten die Gelenke.

**Kehren Sie ihren Schmerzen endlich den Rücken!**

**Gehen Sie aufrecht durchs Leben und schaffen Sie sich neue Lebensqualität!**

Vinyasa Flow Yoga, meditativ und fließend, löst in heilsamer, wohltuender Atmosphäre nicht nur körperliche Verspannungen. Auch Geist und Seele werden von Anspannung und Druck befreit. Stress wird abgebaut, der Umgang mit den Anforderungen des Alltags wird gelassener. Mit regelmäßiger Praxis kehrt das Vertrauen in den eigenen Körper zurück und somit auch das Selbstvertrauen, sich selbst den Rücken stärken zu können. Der Rückenyogakurs ist für Anfänger, sowie Yogageübte gleichermaßen geeignet. Die Übungen richten sich nach den Voraussetzungen und Bedürfnissen der Teilnehmer. Bettina Hartmann ist zertifizierte Yogalehrerin und spezialisiert in Rücken- und Gelenke Yoga.

## TERMIN

Donnerstag | 18<sup>30</sup> bis 19<sup>45</sup> | Zatt Kursraum | Kurfürstendamm 61 | 10707 Berlin

## PREIS

Einzelstunde 15 € | Zehnerkarte 140 €

## INFORMATION

info@yoga-bettinahartmann.de | 0049 (0)172 3073855 | www.yoga-bettinahartmann.de



BETTINA  
HARTMANN

— RÜCKENYOGA —

