

ORT:  
YOGA STUDIO  
INGRID KRAUSS  
SÜDSTRASSE 17  
8610 USTER



Samstag, 13. April, 4. Mai, 1. Juni 2024

9.00 - 10.30 Uhr

WORKSHOP

# SCHMERZFREI DURCH DIE BIOKINEMATIK

Leidest Du unter Schmerzen und möchtest Deinen Körper mit den richtigen Übungen unterstützen? Sind Dein Rücken und Deine Gelenke oft belastet und machen sich deswegen bemerkbar?

Du hast nicht viel Zeit um aktiv etwas zu unternehmen und deswegen suchst Du eine Lösung, die effektiv ist und funktioniert? Dann lass Dich von Jan, dem Spezialisten für ein ganzheitliches Muskellängentraining in diesen lösungsorientierten Ansatz einführen. Du kannst direkt nach dem Workshop starten! Alles was Du brauchst sind Trainingskleider, eine Wasserflasche und Deine Entscheidung, Dich jetzt anzumelden!

## DAS LERNST DU

- 2-3 Übungen für den Alltag
- Videomaterial zum Üben zu Hause
- 1:1 Anleitung durch Jan
- Grundlagewissen zur Biokinematik
- Möglichkeit zur Teilnahme eines Refresher Kurses mit Vergünstigung

Regula & Jan



**KOSTEN: 50.-**  
**REFRESHER: 40.-**

JETZT ANMELDEN

**Regula Senn 076 418 88 11**

**Beachte: die telefonische Anmeldung ist verbindlich.**

Wir bitten Dich, Dein Kursgeld im Anschluss per Twint an Regula zu überweisen.