



*Du willst es und
du schaffst es.*



NICE TO MEET YOGA

Katrin Goldberger

NAMASTE.

Yoga und Klettern ist die perfekte Ergänzung, da es die Muskulatur gleichmäßig bis in die Tiefe stärkt – besonders die Rumpfmuskulatur für eine optimale Körperspannung. Eine gleichmäßige und ruhige Atmung wird gefördert. Die vom Klettern beanspruchten Muskeln werden gezielt gedehnt und gekräftigt – So unterstützt Yoga nach dem Klettern die Regeneration. Du baust Stress ab und verbesserst gleichzeitig deine Beweglichkeit. Yoga schult deine Selbstwahrnehmung, verbessert dein Körpergefühl und fördert Präzision und Körperkontrolle.

Wo Kletterzentrum Mehrzweckraum **Wann** Dienstags - 18 .45 Uhr **Wie viel** 8€/ Stunde

Für Mitglieder 8€, für Nichtmitglieder 11€.

NICE TO MEET YOGA

Katrin Goldberger | Klötzlmüllerstr. 16B | 84034 Landshut | mobil 0160 7766765
mail@nicetomeetyoga.de | www.nicotomeetyoga.de