

# YOGA

I N K I L C H B E R G

## Yoga und die Kraft des Krokodils, für einen starken und gesunden Rücken

Mit etwa 55 Positionen des Krokodils, die man im Yoga Makarasana nennt, lernen wir ein sanftes Programm gegen Rückenschmerzen und Haltungsschäden. Diese hilfreichen Übungen können von jedem, ob jung oder alt, ob geübt oder ungeübt, ausgeführt werden. Die Übungen strecken, kräftigen und entspannen die Wirbelsäule. Wir haben genug Zeit, um das Programm zu lernen und jede(r) erhält ein Skript, um das Gelernte zuhause anzuwenden.

**Datum:** Samstag, 21. Mai 2011  
**Zeit:** 09:30-13:00  
**Ort:** Yoga in Kilchberg  
**Yogalehrerin :** Renata Horky  
**Preis:** Fr. 90.-- bitte vor dem Workshop bar bezahlen



Name	Vorname	Tel. Nr. /e-Mail Adresse

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg  
Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mob: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch