



YOGATAG MIT MARTIN NIEDERMAIER SA. 17.11.2018



14.00 – 16.00 Uhr „**FOKUS SCHULTER & NACKEN**“
16.30 – 18.30 Uhr „**FOKUS BECKEN & RÜCKEN**“

Häufig auftretende Beschwerden und Problematiken in den jeweiligen Fokusbereichen wird Martin nicht nur aufzeigen und erläutern, sondern hilfreiche Hinweise geben und gezielte Übungen mit Euch umsetzen.

Ausrichtungsprinzipien, genaue Ansteuerung, konzentrierte muskuläre Arbeit und präzise Erläuterungen werden Euch geboten – und dazu eine große Ladung Freude an der Sache, die in den jeweiligen Einheiten auch in einem Vinyasateil ausgelebt, und natürlich auch in einer angenehmen Entspannungssequenz enden wird.

Martins Arbeitsinspiration ist sein Anliegen, Menschen zu helfen, sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit – in jeglicher Hinsicht – zu begleiten. Hierfür schöpft er aus seiner 10jährigen Arbeitserfahrung als Reha-Trainer und Yogalehrer und bereichert sich laufend mit weiteren Fortbildungen.

Seit 5 Jahren ist er Inhaber der „Yogamühle“ in Oberbayern und steht immer wieder neben seinem Meister Young Ho Kim auf der Bühne.

KOSTEN

1 Einheit	39.- €	Frühbucher bis 17.09.2018 nur 35,- €
beide Einheiten	70.- €	Frühbucher bis 17.09.2018 nur 60,- €

DIE TEILNEHMERZAHL IST BEGRENZT! DEIN PLATZ IST NACH EINGANG DER ZAHLUNG FÜR DICH RESERVIERT.