

Yoga Samstag mit Francesca

„Osteoporose“

2. November 2024

9.00 - 12.00 Uhr

Osteoporose entsteht durch eine Abnahme der Knochendichte durch einen vermehrten Knochenabbau. Vor allem Frauen sind nach der Menopause häufig davon betroffen, jedoch kann dies auch bereits jüngere Frauen und Männer betreffen.

An diesem Morgen üben wir eine Reihe von Asanas zur Kräftigung der Knochenstruktur und verbesserter Muskelaktivität und schauen, wie wir diese noch speziell anpassen können.

Teilnahmebedingung:

mind. 3 Jahre regelmässige Praxis

Kosten: CHF 75.00

Anmeldung:

francesca@iyengar-yoga-zurich.ch

www.iyengar-yoga-zurich.ch

mobile: 076 434 23 83

Quellenstrasse 2, 8005 Zürich

