

Samstag	Wellness-Paket aus Spiraldynamik®, Quantenyoga und Yoga zu den Themen:
27.01.2018	gesunde Füße <i>Fuss und Zehen</i>
24.02.2018	starke Knie <i>Bein und Knie</i>
24.03.2018	freie Hüften <i>Hüftbeugung und -streckung</i>
28.04.2018	vitales Becken <i>Beckenboden und Beckenbewegung</i>
26.05.2018	stabiles Kreuz <i>Kreuz und Bandscheiben</i>
30.06.2018	beweglicher Brustkorb <i>Aufrichtung und Drehung</i>
25.08.2018	starke Schultern <i>Schultergürtel und Schultergelenk</i>
29.09.2018	aufrechter Nacken <i>Aufrichtung und Drehung</i>
27.10.2018	entspannter Kiefer <i>Gebiss</i>
24.11.2018	präzise Hände <i>Hand und -gelenk</i>