



Bewegung ist Leben, und die Bewegung kann & muss schmerzfrei sein.



NATALIIA KORZH (37 Jahre alt)

2015 - Yoga-Praxis

2018 - Yoga-Lehrerin

2022 - Yogatherapeutin

ARBEITSGEBIET:

Schmerzen im Nacken, Rücken, Hüftgelenk, Wirbelsäule, Brustbereich, Hüfte, Schultern, Ellenbogen, Knien, Füßen...

Ich arbeite im Stil - **Balance Yoga**
(Valentina Malinovskaya).

VINYASA YOGA BASICS – LEVEL I-II

Dynamische Vinyasa Yogapraxis für Yogaeinsteiger.

YOGA FÜR RÜCKEN & SCHULTERN, s.w.

Mobilisierung, Aktivierung und Regeneration.

STRENGTH & MOBILITY FLOW

Bewegungsfreude, Kraftaufbau und Mobilisierung.

VERSPANNUNGEN LÖSEN

Yin Yoga

**SONNENGRUSS
GESUNDER RÜCKEN
ATMUNG
HÜFT-BEWEGLICHKEIT
EINE KRÄFTIGENDE ÜBUNGSPRAXIS**