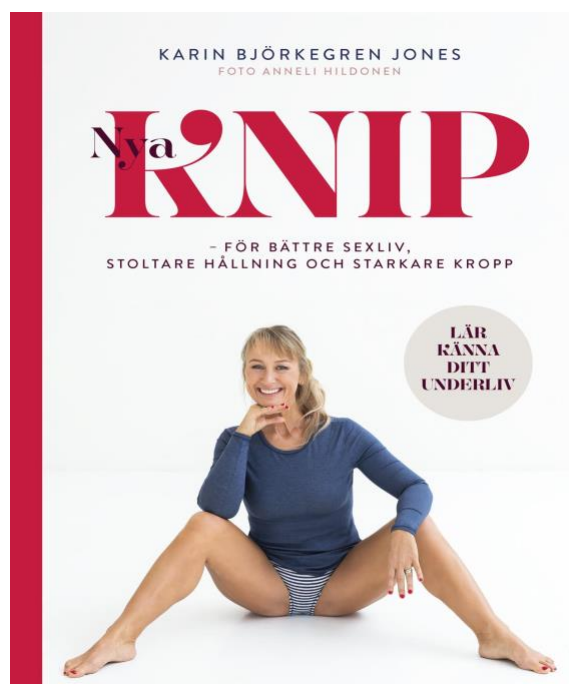


KNIP WORKSHOP HT 2019

Datum: fredag 6/9 | Tid: kl 18.00-20.00 | Pris: 450 kr

Lärare: Karin Björkegren Jones | Anmälan är bindande

Var: Yoga och inre balans | Stockholmsvägen 47 i Stocksund



STÄRKANDE YOGA, HÖFTÖPPNARE & KNIPTÄNING

Genom att träna upp din bäckenbotten kan du både slippa och motverka inkontinens, foglossning, framfall och hemorrojder. Kniptäning är inte bara något för de som fött barn, alla kvinnor vinner på att bygga upp en stark bäckenbotten.

På köpet får du en massa trevliga biverkningar, som en stoltare kroppshållning, mindre ont i ryggen, plattare mage, tajtare slida, intensivare orgasmer och ett roligare sexliv. Att lära sig kniptäning och sedan fortsätta med den hela livet kommer att ge dig fler hälsofördelar än du kanske trott. Med erfarenhet från sina fulltecknade knipworkshoppar har hälsoprofilen, författaren och yogaläraren Karin Björkegren Jones uppdaterat sin populära bok "Knip för bättre hälsa" med flera nya kapitel och ännu mer knipfakta. Boken finns att köpa efter kursen.

"När vi lär oss att använda den kraft som finns i vår bäckenbotten, blir våra JA starkare och våra NEJ tydligare."

YOGA OCH INRE BALANS

www.yogaochinrebalans.se

info@yogaochinrebalans.se

Stockholmsvägen 47, Stocksund