

24.11.2024

# YOGA BEI ARTHROSE



**Workshop in der Kölner Südstadt  
Speziell für Hüfte, Knie und Füße**

**Sonntag, 24.11.2024, 11.00 Uhr - 17.30 Uhr**

## Ein Tag für dein Wohlbefinden

- Gezielte Bewegungsübungen
- Stressbewältigung und Entspannung
- Tipps zur entzündungshemmenden Ernährung
- Physio- und SelfCare-Maßnahmen für Zuhause
- 148 Euro, inkl. Getränke

**Musikhaus Süd, Annostr. 37b, 50678 Köln**



**Scan Me!**

**Melde dich jetzt an:  
[www.yoga-bei-arthrose.de](http://www.yoga-bei-arthrose.de)**

**Johanna Jochem**  
Physiotherapeutin, sekt. Heilpraktikerin  
**Gaby Beckmann**  
Yogalehrerin, Heilpraktikerin

