

# Entspannungseinheit

in Hitzendorf



## Wann?

Immer Donnerstags

19:00 - 19:50 Uhr

## Wo?

MS Hitzendorf

gr. Turnsaal

**5 Einheiten**

**75 €**

## Neuer Kursstart 11. September

Ein Training um bewusst in Kontakt mit dir selbst zu treten.

Eine zentrale Rolle spielt dabei deine Atmung, die du bewusst nutzen kannst.

Wir wollen an der Körperhaltung und an der Beweglichkeit des gesamten Körpers arbeiten.

Entspannung durch Achtsamkeit, Faszientraining, Pilates, Yin Yoga  
Atemübungen (Breathwork), Meditation  
-Phantasiereisen.

Anmeldung:  
Happy Movements  
Barbara Jantscher-Zangl  
0664/3910672