

Entspannungseinheit

i n H i t z e n d o r f



Wann?

Immer Donnerstags
19:00 - 19:50 Uhr

Wo?

MS Hitzendorf
gr. Turnsaal

5 E i n h e i t e n

7 5 €

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