

## Bewusstes Körpertraining > Zusatztermine



Sie leiden... an **Verspannungen**? ... **Körperliche Beschwerden**? ... Probleme mit dem **Bewegungsapparat**? ... Sind permanenten **Stress** ausgesetzt? ... **Hetzen** von einem Termin zum nächsten? ... einen **Kopf voller Gedanken**?

Bei den Trainingseinheiten **trainieren wir Körper und Geist** anhand von **einfachen Bewegungsabläufen** aus dem **Qi Gong**, der **Zen- Gymnastik** und mittels **Atemübungen**.

**Verspannungen und Blockaden im Körper können sich lösen, Gedanken zur Ruhe kommen, mehr Lebensqualität und dauerhafte Gesundheit können entstehen.**

**Wo?** > **Gemeinde Höflein**

**Wann?** > **jeden 2. Freitag**, um 18.00 – 19.00 Uhr

**Start?** > **14.02.2020 – 29.05.2020**

**Kosten?** > 13 € a´60 min.

**Fragen/Anmeldung?** > **DGKP Claudia Maier-Grill**

Dipl. Entspannungstrainerin

Dipl. Cert. Craniosacral Praktikerin

**+43 (0) 676/341 800 2**

**[www.claudia-grill.at](http://www.claudia-grill.at)**

