

## Körper – Bewusstsein > Training



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. Montag, um 18.00 – 19.00 Uhr**

**Start? > 27.01.2020 – 25.05.2020**

**Kosten? > 13 € à 60 min.**

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

Dipl. Entspannungstrainerin  
Dipl. Cert. Craniosacral Praktikerin  
**+43 (0) 676/341 800 2**  
**c.grill@a1.net**

