

Gesundheit

Bewusstes Körpertraining

Ruhe

Kraft

Stress? ... Verspannungen?... Körperliche Beschwerden?...
Schmerzhafter Bewegungsapparat?... den Kopf voller Gedanken?

Durch eine starke Mitte, kann dauerhafte Gesundheit von innen entstehen!

Bewegungsübungen, wie **Qi Gong**, **Zen- Gymnastik** & **einfache Atemübungen**, **trainieren** den **Körper** in seiner **Stabilität** auf sanfte Weise, dadurch kann unser **Geist zur Ruhe** kommen. Stressinduzierte Krankheiten, körperliche Beschwerden & Verspannungen können gelindert werden.

Den Körper bewusst erleben, um sich selbst zu leben!

Wo? Gemeinde Höflein an der Hohen Wand
Wann? Jeden 2. Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
Start? 18.05.2020 – 14.09.2020
Kosten? 13 € a´ 60 min.

Stabilität

Fragen/Anmeldung?
www.claudia-grill.at
+43 (0) 676/ 341 800 2

DGKP Claudia Maier-Grill

Dipl. Entspannungstrainerin
Dipl. Cert. Craniosacral Praktikerin
Gewerbl. & Med. Masseurin i. A.

