

Wöchentliches Bewusstseinstaining Winter- und Sommersemester 17/18

„Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch die Fähigkeit des tiefen Kontakts zum Leben und das anhaltende Gefühl von Wohlbefinden...“

- Entspannung: Körper & Geist werden ruhig
- Energiefluss wird aktiviert
- Immunsystem stärkt sich
- Wirbelsäule und Gelenke werden geschmeidig
- körperliche, emotionale, mentale Balance wird hergestellt
- Konzentration, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung stärken sich
- Stressabbau

Wie: Sanftes Bewegen mit Aufmerksamkeit, Erdungsübungen, Atemübungen, Meditation

Wann: **montags, 19:00 – 20:30 Uhr (1,5 Stunden)**

Ort: Bewegungsraum Kindergarten Altenmarkt bei Fürstenfeld

Kosten: Einzeltermin: € 12,-, 1x Schnuppern: € 10,-
10er Block: € 100,-, 5er Block: € 55,-

Kontakt: Mag. Marika Sannegger, Körperbewusstseinstainerin, 0699/19529928



Mitzubringen:

Bequeme Kleidung
(Straßenkleidung
möglich – kein Rock)

Socken

Decke

Wasserflasche

idealerweise:
Sitz-/Yogakissen

September	Februar
04.09.17	05.02.18
12.09.17 (ausnahmsweise Di)	12.02.18
18.09.17	26.02.18
25.09.17	März
Oktober	05.03.18
02.10.17	12.03.18
09.10.17	19.03.18
16.10.17	April
23.10.17	09.04.18
November	16.04.18
06.11.17	23.04.18
13.11.17	30.04.18
20.11.17	Mai
27.11.17	07.05.18
Dezember	14.05.18
04.12.17	28.05.18
11.12.17	Juni
18.12.17	04.06.18
Jänner	11.06.18
08.01.18	18.06.18
15.01.18	25.06.18
22.01.18	Juli
29.01.18	02.07.18