

Wöchentliches Bewusstseinstaining Winter- und Sommersemester 18/19

„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
03.09.18	04.02.19
10.09.18	11.02.19 entfällt
17.09.18	18.02.19 entfällt
24.09.18	25.02.19
Oktober	März
01.10.18	04.03.19
10.10.18	11.03.19 entfällt
15.10.18	18.03.19 entfällt
22.10.18	April
29.10.18	01.04.19
November	08.04.19
05.11.18	15.04.19 entfällt
12.11.18	22.04.19 entfällt
19.11.18 entfällt	29.04.19
26.11.18	Mai
Dezember	06.05.19
03.12.18	13.05.19
10.12.18	27.05.19
17.12.18	Juni
Jänner	03.06.19
07.01.19	10.06.19 entfällt
14.01.19	17.06.19
21.01.19	24.06.19
28.01.19	Juli
	01.07.19