

Wöchentliches Bewusstseinstaining Winter- und Sommersemester 19/20

„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) (ab 28. Okt. 18:30 – 20:00h)**

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
02.09.19	03.02.20
09.09.19	10.02.20
16.09.19	17.02.20
23.09.19	24.02.20
30.09.19	März
Oktober	02.03.20
07.10.19	09.03.20
14.10.19	16.03.20
21.10.19	23.03.20
28.10.19	30.03.20
November	April
04.11.19	20.04.20
11.11.19	27.04.20
18.11.19	Mai
25.11.19	04.05.20
Dezember	11.05.20
02.12.19	18.05.20
09.12.19	25.05.20
16.12.19	Juni
Jänner	08.06.20
13.01.20	15.06.20
20.01.20	22.06.20
27.01.20	29.06.20