

Ganzheitliche Körperübungen stärken sanft Ihre Gesundheit

mit

Elfriede Aufschnaiter

Zertifizierte DO-IN-Übungsleiterin, Dipl.
Shiatsu-Praktikerin

Sie fühlen sich verspannt, gestresst oder psychisch unausgeglichen? Dann ist es Zeit, sich selbst und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Diese behutsamen und "ganzheitlichen" Körperübungen aus dem DO-IN mit 5-Elemente-Bezug und Wurzeln in der TCM wirken positiv auf Ihre Psyche und Ihre Gesundheit. Sie reduzieren div. Beschwerden wie z.B. Verspannungen oder Schlafstörungen, verhelfen zu innerer Balance und stärken Körper, Geist und Seele.

Ein bunter Mix aus Atem- und Meridiandehnübungen, Selbstmassagen sowie fröhlichen Gruppenübungen und entspannenden Meditationsübungen versprechen viel Spaß wie auch Abwechslung und geben Kraft für den Alltag. Die einzelnen Übungen lassen sich auch einfach in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen:

(rutschfeste) Socken, 1 Matte, bequeme Kleidung, evtl. 1 kleinen Polster, 1 Decke

Termine

Dienstag, 18. Februar 2014

Dienstag, 25. Februar 2014

Dienstag, 11. März 2014

Dienstag, 18. März 2014

Dienstag, 25. März 2014

Dienstag, 01. April 2014

Zeit

18:00 bis 19:00 Uhr

Beitrag

Euro 48,-- für alle 6 Einheiten

Ort

Tagungshaus

Brixentaler Straße 5

6300 Wörgl

Anmeldung erforderlich - max. 15 Teilnehmende

und

Tel. 05332-74 146

Information Fax **05332-74 146- 20**

E-Mail: info@tagungshaus.at