

Am Montagmorgen beginnt die Beweglichkeit

8:00 – 9:00 DO IN, TAI JI und BEWEGLICHKEITSTRAINING

Am Anfang der Woche unseren Energiehaushalt anzukurbeln und unseren müden Körper in Bewegung zu bringen, belebt uns für die ganze Woche. Natürlich braucht man dafür Montagfrüh Überwindung, aber wie man die Woche beginnt so läuft sie – also energiegeladen.

9:15 – 10:15 BEWEGLICHKEITSTRAINING für Ältere und Eingerostete

Diese Stunde ist keine Gymnastikstunde und körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Vielmehr geht es darum unseren Körper wieder an seine Fähigkeiten und Möglichkeiten zu erinnern, uns wieder mit mehr Sicherheit zu bewegen, und Lust auf mehr Bewegung zu bekommen.

Start: Mo 16.1.2017 – letzter Termin: Mo 18.12.2017.

Beide Kurse finden fortlaufend statt. Man kann jederzeit einsteigen.

Wo: Ord. Dr. Beil, Pohlgasse 2-4 (Ecke Meidlinger Hauptstr.), 2.Stock, 1120 Wien

Preis: 1 Stunde 12 €

10 Stunden-Block 80 € (ab Ausstellung 4 Monate gültig)

Vivian Siegl

- Dipl. Shiatsu Praktikerin - Cranio Sacral Balancing -

Tel.: 06991 9544 834