

MAKKO- HO



Meridian – Stretch-Übungen

- gestärkt in die Woche!

Meridiane sind Energiebahnen, die durch unseren Körper verlaufen. Sie versorgen alle unsere Organe mit Lebenskraft (Chi).

MAKKO- HO Meridian-Stretch-Übungen sind einfache Bewegungen und Dehnungen entlang der Meridiane, die das Chi zum Fließen bringen. Körper und Geist entspannen sich, und die Gesundheit der Organe wird gestärkt. Ein wohliges Gefühl im Körper stellt sich ein und Du findest in Deine Mitte!

Eine Aufwärmphase am Beginn und eine Entspannungsphase am Ende runden das Programm ab.

Termine: jeweils Montag von 8.30 – 9.30, ab 24.9. 2018

Ausgleich: 12 € pro Einheit oder 60 € für 6 Einheiten

Anmeldung bitte unter 069910750125 oder milena.gartler@gmx.at

Leitung: Milena Gartler, diplomierte Shiatsu-Praktikerin seit 2000, Übersetzerin, Taketina-Rhythmuspädagogin



Ich freue mich auf Dein Kommen!