

Tiefenmuskuläres Ganzkörpertraining

offene Gruppenstunde in der Quelle zur Mitte

ab **10.3.2022**, jeden Donnerstag von 19-20 Uhr



Wirkungsvoll. Wohlbefinden bringend. Haltung optimierend. Dein Weg zu Lebensfreude durch Wohlfühlen. Achtsamkeit & Körperwahrnehmung pur.

In kleinen Gruppen (max. 8 Personen) entdeckst und kräftigst du deinen gesamten Körper - von der Sohle bis zum Scheitel. Sanfte, naturnahe Bewegungen – aus den Knochen heraus – um deine tiefsten Muskeln zu erreichen. Dadurch erhält dein Körper Kraft und Stabilität. Die Gelenke werden durch die „Knochenfeinarbeit“ weit und beweglich. Deine Körperhaltung verändert sich. Die unterschiedlichsten körperlichen Herausforderungen minimieren sich oder dürfen gar gänzlich aus dem Alltag verschwinden!

Sind Rückenschmerzen, Verspannungen, Bandscheibenproblemen, Fußfehlstellungen oder aber auch Inkontinenz, Hämorrhoiden, Organsenkung ... ein Thema? Dann hol dir mit diesem genialen Ganzkörpertraining wieder Wohlbefinden und Leichtigkeit in dein Sein!

Aber, es müssen nicht immer körperliche Symptome vorhanden sein, um ein gesundes, körpergerechtes Training zu beginnen. Prävention ist wahrlich von Vorteil!

Bereit für Veränderung?

Preis (einzeln): EUR 25,-
10-erBlock: EUR 180,-
5-er Block: EUR 105,-

max. 8 Teilnehmer - Anmeldung unbedingt erforderlich!



Susanne Kraft

☎ 0676/89968800

✉ info@wohlbefinden-kraft.at
<http://www.wohlbefinden-kraft.at>

Tiefenmuskuläres Ganzkörpertraining

offene Gruppenstunde in der Quelle zur Mitte

ab **10.3.2022**, jeden Donnerstag von 19-20 Uhr



Wirkungsvoll. Wohlbefinden bringend. Haltung optimierend. Dein Weg zu Lebensfreude durch Wohlfühlen. Achtsamkeit & Körperwahrnehmung pur.

In kleinen Gruppen (max. 8 Personen) entdeckst und kräftigst du deinen gesamten Körper - von der Sohle bis zum Scheitel. Sanfte, naturnahe Bewegungen – aus den Knochen heraus – um deine tiefsten Muskeln zu erreichen. Dadurch erhält dein Körper Kraft und Stabilität. Die Gelenke werden durch die „Knochenfeinarbeit“ weit und beweglich. Deine Körperhaltung verändert sich. Die unterschiedlichsten körperlichen Herausforderungen minimieren sich oder dürfen gar gänzlich aus dem Alltag verschwinden!

Sind Rückenschmerzen, Verspannungen, Bandscheibenproblemen, Fußfehlstellungen oder aber auch Inkontinenz, Hämorrhoiden, Organsenkung ... ein Thema? Dann hol dir mit diesem genialen Ganzkörpertraining wieder Wohlbefinden und Leichtigkeit in dein Sein!

Aber, es müssen nicht immer körperliche Symptome vorhanden sein, um ein gesundes, körpergerechtes Training zu beginnen. Prävention ist wahrlich von Vorteil!

Bereit für Veränderung?

Preis (einzeln): EUR 25,-
10-erBlock: EUR 180,-
5-er Block: EUR 105,-

max. 8 Teilnehmer - Anmeldung unbedingt erforderlich!



Susanne Kraft

☎ 0676/89968800

✉ info@wohlbefinden-kraft.at
<http://www.wohlbefinden-kraft.at>