

Bewegung mit Seele

HEILSAME BEWEGUNG · SEMINARE · EINZELARBEIT



Bewegung mit Seele – der Körper, mein Zuhause: Eine Bewegungsgruppe zum Kraft schöpfen und genießen

Mit rückenfreundlichen Übungen und heilsamer Bewegung aus Qigong, Yoga, der ganzheitlichen Physiotherapie und KreisTanz aktivieren wir auf einfache Weise unsere Selbstheilungskräfte und das Körpergefühl.

Ziel ist es durch diese regelmäßige Praxis im Körper und in der Seele Achtsamkeit, Gesundheit und Lebensfreude lebendig werden zu lassen, was hilfreich ist für unseren Alltag und das älter werden.

Herzlich willkommen ist jedes Alter - auch mit Beschwerden: kompetent-erfahren-sensibel begleite ich Euch und freue mich auf vertraute und neue Menschen!

bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, etwas zu trinken, wenn möglich eine Matte

Wo? Utting, Holzhauser Str.6 - Elisabeth-Residenz, Gymnastikraum
immer donnerstags 11.10 -12.40 Uhr

Am 9. 1. beginnt ein neuer 8er Zyklus:

„Schnuppern“ möglich

9. /16. /23. /30. Januar und 6. /13. /20. /27. Februar - 120€ / 99€

Anmeldung:



Irmela Hartenstein

Praxis c/o Dr. Jutta Mauermann-Brunnenstr.43 a - 86938 Schondorf

Hausbesuche mit Zeit im 5 Seenland

irmela@kreistanzritual.de

www.irmela-hartenstein.de - www.kreistanzritual.de

01 577 68 29 319 - meist morgens zwischen 8.30 - 9.00 erreichbar