

# 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 und der ganzheitlichen Physiotherapie aktivieren wir auf einfache Weise unsere Selbstheilungskräfte.

Ziel ist es durch diese regelmäßige Praxis dem eigenen Körper und der Seele zu mehr Achtsamkeit, Gesundheit und Lebensfreude zu verhelfen. Wir üben gerne in der freien Natur.

Herzlich willkommen ist jedes Alter – auch mit Beschwerden – individuelle Betreuung möglich!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, etwas zu trinken

immer donnerstags ausgenommen Schulferien - 11.00 -12.30

-14., 21., 28. März - 4.+11. April - 2., 9., 16. Mai - 8er Zyklus - 120€

- 23. Mai - 6., 27. Juni - 4., 11., 18., 25. Juli - 7er Zyklus- 105€

Wo? in Utting, HolzhauserStr.6  
Elisabeth-Residenz - Gymnastikraum

Anmeldung:  
ganzheitliche Physiotherapie-Seminare-Bewegung mit Seele



Irmela Hartenstein

Praxis und TanzGarten:  
Fuchsbergstraße 8 - 86938 Schondorf am Ammersee  
Telefon 08192 - 99 55 021 (meist 8 - 8.30 Uhr erreichbar)  
mobil 01577 - 6829 319