



Wirbelsäule & Co 10er Block

10 Termine, ab Montag, 10. Okt 2022, 18:30 - 19:30 Uhr

spüre die Widerstände und Steifigkeit in deinem Körper ... "
überwinde deinen inneren Schweinehund"

Übe spiraldynamisches und feines Bewegen mit und rund um
deine Wirbelsäule - achtsame leichte und anspruchsvolle
Turnübungen.

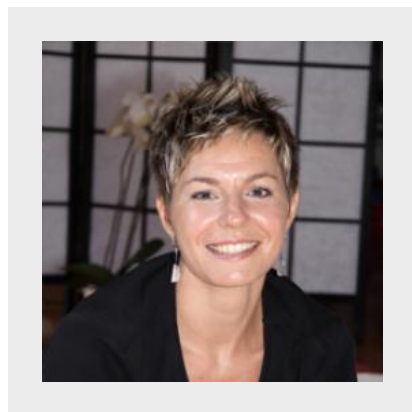
Inhalt: Auf- und Ausrichten deiner **Wirbelsäule, Kräftigung und
Dehnung deiner Muskulatur, Atmung. Entspannung für Körper,
Geist und Seele, Bewegungselemente aus verschiedenen
Stilrichtungen**

Als praktizierende Shiatsu Praktikerin und energetische
Osteopathin, ist es mir eine Herzensangelegenheit den Menschen
als "Einheit mit dem was ist" zu sehen und zu unterstützen.

Wirbelsäule und BEBO Trainerin seit 2009

"Hab Spass an Bewegung und lass dich vom Teamgeist
mittragen"

Ich freu mich auf DICH!



Natascha Meierhofer

Anmeldung:

Natascha Meierhofer
meierhofernatascha@gmail.com
0676 / 41 83 104
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 120,-
€ 115,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

