



# Wirbelsäule & Co 10er Block

10 Termine, ab Donnerstag, 19. Jän 2023, 19:00 - 20:00 Uhr

spüre die Widerstände und Steifigkeit in deinem Körper ...

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

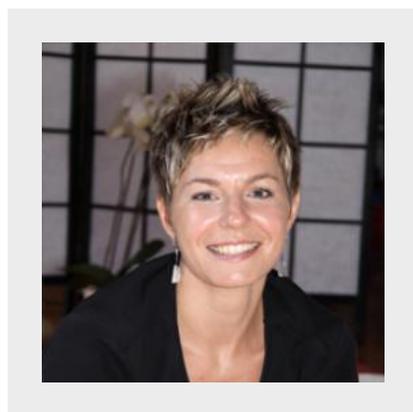
**Inhalt:** Auf- und Ausrichten deiner **Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung deiner Muskulatur, Atmung, Entspannung für Körper, Geist und Seele, Bewegungselemente aus verschiedenen Stilrichtungen**

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  
meierhofer\_natascha@gmail.com  
0676 / 41 83 104  
www.eisenbergerhof.at

## Preis:

€ 120,-  
€ 115,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

