



© Eisenbergerhof

Bewegung als Medizin

Freitag, 30. Jun 2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Bewegung ist Medizin. Sie steigert die körperliche, geistige und seelische Gesundheit und die Lebensqualität von uns Menschen und mit Musik in Verbindung beeinflusst es unsere Emotionen auf vielfältige, faszinierende Art und Weise.

Sanftes Yoga zum Aufwärmen, Bewegung zu unterschiedlichen Klängen und Rhythmen, Meditativer Tanz und Meditation lässt dich lockerer, freier und entspannter werden. Selbstverbundenheit, eine gute Erdung, innere Balance, Ruhe und Harmonie stellen sich ein.

Im schönen Ambiente des Eisenbergerhofes mit Frauen jeden Alters kannst du dir selbst und anderen in der Gruppe begegnen. Du kannst Kraft schöpfen, dich sammeln und mit allem was ist in Einklang kommen.

So stärkst du an diesem Nachmittag deine Lebenskräfte und bringst die Lebensfreude wieder in Schwung.

Keine Vorerfahrungen notwendig! Komm so wie du bist!



Gabriela Grüber

Gabriela Grüber

Dipl. Bewegungs und Tanzpädagogin

Keramikerin

Anmeldung: (bis 26.06.2023) **Preis:**

Gabriela Grüber
gruebler.g@gmx.net
0699 / 81979136
www.eisenbergerhof.at

€ 25,-



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

