



Faszien-Yoga und Mantra-Singen mit Doris und Nika Sonntag den 16.06.2024 von 16.30-20.00 Uhr

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung und sie gedeiht mit der Freude am Leben“ Thomas von Aquin

Schenke dir mit Doris Eberl einen entspannten Nachmittag und lasse mit Nika Hollmann deine Stimme erklingen – Singen befreit!
Dabei ist weder von Bedeutung wie fit du körperlich bist noch wie gut du singst. Es besteht auch die Möglichkeit die Veranstaltungen separat zu buchen.

Faszien durchziehen unseren gesamten Körper wie ein flexibles Netz und ermöglichen ihm Aufrichtung und Bewegung. Die langsamen intensiven aber auch dynamischen Bewegungen im Faszien-Yoga werden von einem bestimmten Atemrhythmus begleitet. Unsere Faszien werden schonend aber intensiv gedehnt, unsere Muskeln gekräftigt, die Mitte wird gestärkt. Ein aktivierendes Aufwärmprogramm sowie das Ausrollen mit der Blackroll/kleinen Massagebällen und eine abschließende Entspannungseinheit runden das Training ab.

Wann: Sonntag 16.6.2024 von 16.30-20.00 Uhr
im Physiocenter Peilstöcker, Zehntfeldstr. 240 b

Teilnahmegebühr gesamt: € 50.- bzw. 30.- € pro Kurs

Kontakt, Info und Anmeldung:

Doris Eberl

www.de-mentalcoach.de, info@de-mentalcoach.de

mobil: +49 172 10 35 494

Wir freuen uns auf Dich...

Doris Eberl
Lehrerin für mentale Fitness
und Gesundheitstraining
Tel. +49 172 10 35 494
www.de-mentalcoach.de

