

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 01 23

online: Mit Mind Body Fitness entspannt in den Feierabend

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

East meets West: Es wird ein Stundenbild vorgestellt, dass Körper und Geist anspricht, Vitalität und Energie weckt ohne dabei erschöpfend zu wirken. Elemente aus Tai Chi und Qi Gong, Bewegungsflows zu inspirierender Musik, Elemente aus dem Faszien-training und Yoga kreieren einen für den westlich geprägten „Bewegungsmenschen“ leicht zugänglichen Einstieg in die Thematik.

Atemtechniken, Körperwahrnehmung und Entspannung runden den Workshop ab.

- Termin:** Montag, 30. Januar 2023, 18.30 – 20 Uhr
- Ort:** online
- Referentin:** Sonja Hergert,
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,
Faszial Fitness Trainerin
- Kostenbeitrag:** ohne (15 € für externe Teilnehmer*innen)
- Anmeldeschluss:** 23. Januar 2023