

Workshop

- In Balance -

Im Brustzentrum Kiel Mitte
Gesundheitszentrum
Prüner Gang 15 Haus 1, 3. Stock

Freitag, den 10. Nov. 23, 14.30-17 Uhr

Kursleitung: Ulrike Holstein

(Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin, Psychologische Beraterin)

Seele, Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen mit Hilfe von

- Qi Gong Übungen zur Stärkung des Immunsystems
- Entspannungsübungen (Achtsamkeit, Meditation, PMR)
- Atemübungen zur Beruhigung des Nervensystems und in Akutsituationen
- Zentrierende Übungen für das innere und äußere Gleichgewicht

Kursgebühr €35,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Woldecke, evtl. warme Socken.

Informationen und Anmeldung über: www.balancefinden-holstein.de

email: holstein.ulli@gmail.com

Tel. 01520 4974392

