



OBERWART

Meridianaktivierung

Laut der traditionellen chinesischen Medizin verlaufen die Energieflüsse unseres Körpers in Meridianen, die sich von Kopf bis Fuß erstrecken. Das Zusammenspiel zwischen bewusster und gesteuerter Atmung mit Kraft- und Dehnungsübungen stärkt die eigene Körperwahrnehmung und kann längerfristig Schmerzsymptome verändern.

INHALTE: Aktivierende Übungen mit Hanteln in Kombination mit angeleiteter Meridianaktivierung und Atmungssteuerung

Jeden Donnerstag von 12.09.2019 - 19.12.2019
(ausgenommen 31.10.2019)
von 17.30h - 18.30h

Turnsaal der BAFEB Oberwart, Dornburggasse 93

Leitung: Bakk.phil. Sylvia Stampf, Energiecoach

Wir bitten um bequeme Kleidung und Decke/Matte (Hanteln, wenn vorhanden)

Einstieg jederzeit möglich

FRAUENBERATUNGSSTELLE OBERWART
Prinz Eugen-Straße 12, 7400 Oberwart
Telefon: 03352-33855
info@frauenberatung-oberwart.at
www.frauenberatungsüdbgld.at