



OBERWART

Meridianaktivierung 2020

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

Leitung: Bakk.phil. Sylvia Stampf, Energiecoach (0664/450 92 10)

Jeden Donnerstag von 09.01.2020 - 27.02.2020

(ausgenommen 14.02.2020)

von 17.30h - 18.30h



**Turnsaal der BAFEB (ehemals BAKIP, „Kindergartenschule“)
Dornburggasse 93**

Treffpunkt: Haupteingang der BAFEB vis-a-vis vom Krankenhaus

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

Einstieg jederzeit möglich, für Mitglieder des Vereins ist die Teilnahme kostenfrei

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