

8

WOHLFÜHLÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN, TIEFENENTSPANNUNG UND FANTASIEREISEN (8 LE)

In diesem Seminar werden viele Übungen für den Rücken durchgeführt, welche die Beweglichkeit und das Wohlbefinden fördern. Dabei wird besonderer Wert auf die individuelle Ausführung und Schmerzfreiheit beim Durchführen gelegt. Ein weiterer Schwerpunkt sind die Tiefenentspannung und Fantasiereisen. In praktischen Übungen wird erlebt, wie man tiefe Entspannung zum Regenerieren erreicht und wie Fantasiereisen zur Schmerzbewältigung und zum Auftanken genutzt werden können. Insgesamt wird es ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Variationen.

DATUM:	18.08.2018
REFERENTIN:	Anne Pröll
TEILNAHMEBETRAG:	70,- € (mit GYM CARD: 55,- €)
FRÜHBUCHER:	5,- € Rabatt (nur bis zum 15.02.2018)

ANMELDUNG & TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

WWW.TURNGAU-FITNESS.DE (AUS- UND FORTBILDUNG)