

Nimm Dir Zeit und fühle in Dich hinein

#Körperarbeit
#Zeitfürmich
#wohlfühlen

SAMSTAG

19.04.2025

10:00 - 14:00 UHR

GEMEINDESAAL IN BERTIKOW

Der Beckenboden und die Atmung sind eng miteinander verbunden und unterstützen sich gegenseitig.

Durch sanfte Übungen, die den Beckenboden aktivieren und gleichzeitig für Entspannung sorgen, kannst du mehr Stabilität und Balance für deinen Rumpf aufbauen.

So förderst du eine harmonische Körperkoordination und stärkst dein Wohlbefinden.

Nimm dir Zeit für deinen Körper und bringe Beckenboden und Atmung in Einklang.

Ausgleich pro Person 49,- €

Für eine wärmende Stärkung zur Mittagszeit ist gesorgt.

Teilnehmerzahl ist begrenzt :-)

mali.memoriam@mail.de
0151/20254451