
Gelebte Lebensfreude- Unser Leben ist ein Geschenk

"Bewege deinen Körper, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen!" Unter diesem Motto findet dieser Workshop statt.

Inhalte:

- Freude an der Bewegung
- den Körper wieder spüren lernen und Signale erkennen
- in die eigene Achtsamkeit kommen
- Regeneration durch bewusste Ruhe
- Persönliche Kraftpotenziale erkennen

NIA- ein ganzheitliches Körpertraining mit Musik kennen und lieben lernen. Es hilft Gesundheit aufzubauen, es macht Spaß und passt für jeden.

Information

Kursdauer: 0 Einheiten

Kursbeitrag: 38,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Verfügbare Termine