

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