

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.

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 06.11.2025





Information

Verfügbare Termine

Kursdauer:	0 Einheiten
Kursbeitrag:	38,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Mitzubringen:	Bequeme Kleidung

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 06.11.2025