

Ganzheitlicher Workshop für Frauen

Mehr Lebensfreude durch Vitalität, Beweglichkeit, Kraft und mentale Entspannung

Schöpferisches Bewegen Claudia Fritz Heilpraktikerin, Petra Bauer Kinesiologie Coach

Jeweils am Samstag den 11.02.12; 25.02.12; 10.03.12; 24.03.12

Beginn um 15 Uhr - 18:00 Uhr

Jeder Workshop ist eine abgeschlossene Einheit!

Durch körperliche, mentale und meditative Spannungs- und Entspannungsübungen werden wir lernen, wie wichtig eine gesunde Körperspannung und eine aufrechte (-richtige) Haltung für das ganze System Mensch (Körper, Psyche, Geist, Seele) ist. Zu viel Anspannung (Stress im System) führt zu Krankheiten und Auffälligkeiten auf allen Ebenen. Jeder Workshop ist für sich abgeschlossen.

Kurs für Männer und Frauen 5x Dienstagabend

Sich selbst mehr bewusst werden auf allen Ebenen durch Bewegung!

Schöpferisches Bewegen Claudia Fritz Heilpraktikerin, Petra Bauer Kinesiologie Coach

Dienstag den 14.02.12; 21.02.12; 28.02.12; 06.03.12; 13.03.12

Beginn um 19:15 bis 20:45 Uhr

In diesem Kurs werden wir unser ganzes System Mensch in Bewegung bringen. Durch Spannungs- und Entspannungsübungen werden wir unseren Körper wieder mehr wahrnehmen, ihn dehnen und kräftigen. Wir werden immer mehr erfahren, erleben und erkennen dass wir durch die meditative Entspannung sehr viel Bewegung (Selbst-Bewusstsein) in unseren Alltag mitbringen. Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs und kann nur in den 5 Einheiten gebucht werden.

Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite!

(bitte auch auf Band sprechen !)

Schöpferisches Bewegen

Petra Bauer Kinesiologie Coach
schöpferische Meditation und
Entspannungen
08171-72 606



Claudia Fritz Heilpraktikerin
Praxis für Naturheilkunde
und Physiotherapie
08171-344 660
Mobil: 0157 7443 138 04

Alle Kurse finden in der Schule für Bewegung, Hans-Urmiller-Ring 11 in Wolfratshausen statt (gegenüber Aldiparkplatz). Tel: 08171-24 59 80, Email: info@schulefuerbewegung.de HP: www.schulefuerbewegung.de

Bitte bringen Sie für jeden Kurs eine Decke, ein kleines Kissen und bequeme Schuhe und Kleidung mit.

Die Kosten für den ganzheitlichen Workshop für Frauen 50 Euro (inklusive Getränke und Snacks) und sind bei Kursbeginn in bar zu begleichen.

Die Kosten für den Abendkurs betragen 80 Euro und sind bei Kursbeginn in bar zu begleichen.

Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie in beiden Homepages.
www.naturheilpraxis-claudia-fritz.de www.kinesiologie-petra-bauer.de