



INDIAN BALANCE **IN ST. NIKOLAI/SAUSAL**

**FÜR ALLE DIE SICH GERNE BEWEGEN ODER MIT SPORT BEGINNEN MÖCHTEN.
FÜR MÄNNER UND FRAUEN ALLER ALTERSGRUPPEN.**

**Fokussiert atmen, ruhigen und dennoch wachen Geist sowie innere Ruhe fühlen.
Achtsam den Körper bewegen, körperliche Harmonie spüren.
Kraftvolle Bewegungsbilder rhythmisch zu indianischen Klängen verbinden,
Wahrnehmung trainieren**

**Die Durchblutung und Sauerstoffzufuhr, die Beweglichkeit und Muskelkontrolle
werden durch **Indian Balance** erheblich gefördert.
Dies wirkt sich positiv auf die Haut und die Haltung aus, außerdem werden
Belastbarkeit und Reaktionsvermögen gesteigert.**

Indian Balance ist ein Intensivprogramm für Rücken – Bauch – Beine und Po.
Es formt und streckt den gesamten Körper.
Die Bewegungen werden geschmeidiger, Spannungen lösen sich.
Wir bewegen unseren Körper, während unsere Seele ausruht:
Dadurch können wir sehr schnell wieder regenerieren und für alles Neue
offen sein!

DATUM UND UHRZEIT : **DIENSTAG 16. April 2024 UM 9.30 UHR**
ORT: **GESUNDHEITSINSTITUT ST. NIKOLAI/S. 17, 8505**
KOSTEN: **6 Einheiten á 60 min. um € 69,00**
EINZELN: **€ 14,-**

KURSLEITER: MICHAELA MITTEREGGER

BEI INTERESSE BITTE ANMELDEN :

MOBIL: 0664/7660174 ODER
m.mitteregger68@gmx.at

MAG. JASMIN HABERSTROH

MOBIL: 0664/4248068 ODER
institut@gesin.at



INDIAN  BALANCE®
Den Körper bewegen, während die Seele ausruht.