



margit hinterreiter
akadem. mentalcoach
dipl. lebens- und sozialberaterin

Atemrhythmische Heilgymnastik

offene Gruppe – Einstieg jederzeit möglich

Erleben sie die heilende Kraft des Atems.

Durch gezielte Entspannungsübungen wird ihre Atmung aktiviert. Dadurch lösen sich Verspannungen und Blockaden im Körper. Sie erleben, wie ihr gesamter Organismus ins Fließen kommt. Innere Entspannung und Zufriedenheit breiten sich aus.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursziel

- Entspannung
- Blockaden lösen
- Besseres Körpergefühl

Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dozentin an div. Erwachsenenbildungsstätten, Suggestopädin, Atemrhythmisch fundierte Pädagogin, Heilpädagogin und Ganzheitstherapeutin, CliniClown.

KURSORTE

1. Gesunder Lebensraum, Gisingen

Beginn	Mittwoch, 15. Sept. 2021 (immer mittwochs, außer Ferien)
Dauer	19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Kindergarten Runastraße, Gisingen
Kosten	€ 10,00 pro Stunde (sind auf der Homepage ersichtlich https://www.glr-gisingen.at)
Was du brauchst	Isomatte (sind auch vorhanden), bequeme Kleidung