

Faszien- Pilates

Eine Kombination aus Faszientraining und Pilates.

Mit der Faszienrolle werden Verklebungen des Bindegewebes gelöst und dadurch besser durchblutet. Rückenbeschwerden , Nackenverspannungen sowie Muskelschwächen werden im gesamten Körper verändert.

Mit den Pilatesübungen stärkst du deinen ganzen Körper.

Zum Abschluss jeder Stunde gibt es eine Klangentspannung.

Faszienrollen werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Kursbeginn: Mittwoch, 7. Oktober 2020
Dauer: 10 Abende von 17.30 bis 18.40 Uhr
Ort: Kindergarten Haidershofen- Ramingdorf
Beitrag: €85,-
Anmeldung: Firma H(e)igh Life
Heidelinde Lumplecker
Dipl. Pilates Trainerin
0680/125 49 94



Qi- Gong und Meditation

Zur Ruhe kommen durch bewusstes Wahrnehmen.

Körper, Geist und Seele gelangen in Harmonie. Die Selbstheilung wird aktiviert durch die 5 Elemente Übungen.

Die lange Klangschalenmeditation bringt dir innere Ruhe und Entspannung. Blockaden werden gelöst.

Mitzubringen sind Matte, Decke und Polster

Kursbeginn: Mittwoch, 7. Oktober 2020
Dauer: 10 Abende von 18:45 bis 20 Uhr
Ort: Kindergarten Haidershofen- Ramingdorf
Beitrag: 95 Euro
Anmeldung: Firma H(e)igh Life
Heidelinde Lumplecker
Dipl. Entspannungstrainerin, Qi-Gong Trainerin
0680/125 49 94

