

Pilates-Kurs mit Klangentspannung

Pilates ist ein Gesundheitstraining, in der durch konzentriert und bewusst durchgeführte Übungen die Muskeln gedehnt und gestärkt werden. Säulen von Pilates sind Kräftigung, Dehnung, Koordination und Entspannung. Wobei Atmung und die Aufrichtung der Wirbelsäule eine große Rolle spielen. Mit verschiedenen Tools (Faszienrolle, Pilatesring und Ball) werden Blockaden im Körper gelöst. Ängste und Stress werden durch Entspannungstechniken abgebaut z.B.: Progressive Muskelrelaxation und Meditationen mit Klangschalen.

Kursbeginn: **Mittwoch**, 29 September
Dauer: 10 Abende von 17:30bis 18:45 Uhr
Ort: Kindergarten Haidershofen- Ramingdorf
Beitrag: €85,-
Anmeldung: Firma H(e)igh Life
Heidelinde Lumplecker
Dipl. Pilates Trainerin
0680/125 49 94

Psychogymnastik

Verschiedene Körperliche und Seelische Belastungen beeinflussen unser Leben.

Durch Psychogymnastik gelingt es dir, deine Gedanken zum positiven zu verändern, und dadurch wird dein Handeln in vielen Lebenslagen einfacher.

Genieße eine Stunde bewusstes Denken, Atmen und Entspannen

Kursbeginn: Mittwoch, 29. September
Dauer: 10 Abende von 18:45 bis 19:45Uhr
Ort: Kindergarten Haidershofen- Ramingdorf
Beitrag: €75,-
Anmeldung: Firma H(e)igh Life
Heidelinde Lumplecker
Dipl. Entspannungstrainerin
0680/125 49 94