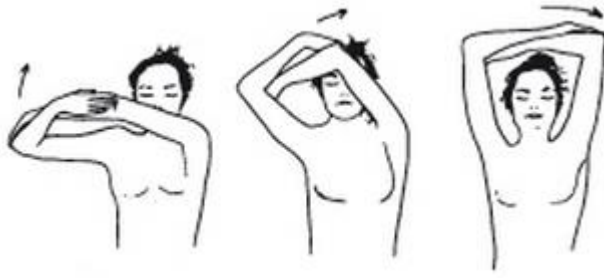


MEIN HERBSTANGEBOT Für deine aktive Gesundheitsvorsorge



Renate Heim

Diplomierte
Shiatsu-Praktikerin
Do In Übungsleiterin



Praxisadresse:
Markt 51/DG 2
3345 Göstling/Ybbs
0680 215 06 59
heim.shiatsu@gmail.com
www.heim-shiatsu.com

• Meridian Yoga

Sanfte Übungen für mehr Raum und mehr Beweglichkeit in deinem Körper.
Dabei stärken geistige und körperliche Übungen dein Selbstbewusstsein, dein Immunsystem und deine Konzentrationsfähigkeit.

Montags 26.9. - 28.11.2016 (10 Einheiten á 90 min.) 19:00-20:30
Ort: Gemeindesaal St. Georgen/Reith
Kosten: Einzel à €10,-- Block € 90,-- (€ 9,--/Einheit)
Bitte mitbringen: Warme bequeme Turnbekleidung, Matte und Decke

• Gesunder Rücken & Co Speziell für Männer

Entspannen – Kräftigen – Dehnen mit Beachtung der männlichen Strukturen

Freitags 14.10.-2.12.2016 (6 Einheiten á 90 min.) abends (Zeit wird noch vereinbart)
Ort: Pfarrkulturhaus Göstling 1. Stock
Kosten: € 10,-- /Einheit

Bitte mitbringen: Warme bequeme Turnbekleidung, Matte und Decke

• Gesundheitsturnen am Sessel

Leichte Übungen für mehr Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken und für bessere Durchblutung im ganzen Körper. Mit Schwung, Spaß und viel Achtsamkeit.

Donnerstags 29.9.-15.12.2016 (10 Einheiten à 60 min.) 9:00-10:00
Ort: Gemeindesaal St. Georgen/Reith
Kosten: Einzel à € 9,-- Block € 70,-- für Paare € 12,-- Block € 120,--

Alle Kurse sind für Anfänger und für Geübte zu empfehlen!
Aktive Gesundheitsvorsorge – beginne besser heute wie morgen!

**DO IN (Der Weg zu Gesundheit und Glück)
Den Körper befreien, die Seele beflügeln**

BITTE ANMELDEN (begrenzte Teilnehmerzahl) tel. od. e-mail (siehe oben)
Alle aktuellen Termine finden sie auf meiner homepage www.heim-shiatsu.com