

MERIDIAN - YOGA

GESUNDHEITSTURNEN

SHIATSU



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

Nach der Sommerpause starten wir wieder durch!

- **Meridian Yoga**

Sanfte Übungen mit großer Wirkung für den gesamten Organismus.
Entspannen – Dehnen – Kräftigen

- Montags ab 25.9.2017 von 19:00-20:30
PFARRKULTURHAUS Göstling/Ybbs
und
- Donnerstags ab 28.9.2017 von 10:15-11:30
Gemeindesaal St. Georgen/Reith

Kosten: 5er Block € 50,-- (Einzel à €12,--)

Bitte mitbringen: Warme bequeme Turnbekleidung, Matte und Decke

- **Gesundheitsturnen am Sessel**

Erlebe Freude an der Bewegung und an der Begegnung.

Es erwartet dich ein buntes Programm an Konzentrations- und Atemübungen sowie Bewegungsspielen u.v.m.

Fahrgemeinschaften nach Bedarf möglich!

- Donnerstags ab 28.9.2017 von 9:00-10:00
Gemeindesaal St. Georgen/Reith

Kosten: 5er Block € 35,-- (Einzel € 9,--) Vergünstigt für Paare!

- **Shiatsu Einzelsitzung**

Komm in deine Kraft – Finde deine Balance

In meinem Praxisraum in Göstling/Ybbs, Markt 51

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten!

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse und kein Fitnesslevel notwendig.

Details zu den einzelnen Programmen finden sie unter www.heim-shiatsu.com

Gesundheitsturnen



Meridian Yoga



Shiatsu

