

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

- **Meridian Yoga**

Einfache Übungen mit großer Wirkung für den gesamten Organismus.
Eine geniale Möglichkeit den Körper zu pflegen, beweglich und gesund zu bleiben.
Offene Gruppe, Einstieg ist jederzeit möglich!

Entspannen – Dehnen – Kräftigen

- Montags ab 8.1.2018 von 19:00-20:30
Gemeindesaal St. Georgen/Reith 1. Stock und
- Donnerstags ab 11.1.2018 von 10:15-11:30
Gemeindesaal St. Georgen/Reith

Kosten: 5er Block /10er Block vergünstigt oder Einzel € 12,--

Bitte mitbringen: Warme bequeme Turnbekleidung, Matte und Decke

- **Gesundheitsturnen am Sessel**

BEWEGUNG und BEGEGNUNG im Kreis einer heiteren Seniorenrunde
Es erwarten Dich Konzentrations- und Atemübungen, sowie freudvolle Bewegung.

- Donnerstags ab 11.1.2018 von 9:00-10:00
Gemeindesaal St. Georgen/Reith 1. Stock
Kosten: 5er Block € 35,-- (Einzel € 9,--) Vergünstigt für Paare!

- **Workshop TCM Element WASSER, Stärkung Blase/Niere**

Sa., 27.1.2018 von 9:30-13:30 Uhr in der Farbscheune in Kleinhollenstein/Y., € 45,--

Dieses Programm umfasst viele Körperübungen, wissenswertes über die Organe und die Elementlehre der TCM sowie Meditationen und eine einfache Mahlzeit.

Entdecke die Quelle Deiner Lebenskraft, erhalte, nähre und pflege sie.

- **Shiatsu Einzelsitzung**

Komm in deine Kraft – Finde deine Balance

In meinem Praxisraum in Göstling/Ybbs, Markt 51

Es sind keine Vorkenntnisse und kein Fitnesslevel notwendig.

Zur Terminvereinbarung melde Dich bitte telefonisch oder per e-mail!

Details zu den einzelnen Programmen findest Du unter www.heim-shiatsu.com