

Fit in den Frühling mit

- **MERIDIAN YOGA**
- **GESUNDHEITSTURNEN**
- **SHIATSU**
- **TCM Workshop**

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***

Entspannen – Dehnen – Kräftigen

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!

Montags ab 9.4.2018 von 19:00-20:30
Pfarrkulturhaus Göstling/Ybbs, Raum im 1. Stock
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 bis 14.6. von 9:00-10:00
Gemeindesaal St. Georgen/Reith 1. Stock
Kosten: 5er Block € 35,-- (Einzel € 9,--) Vergünstigt für Paare!

- ***Shiatsu Einzelsitzung***

in meinem Praxisraum in Göstling/Ybbs, Markt 51

Den Körper spüren, entspannen und loslassen.

Gönn Dir eine Pause!

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

- ***Workshop TCM Element HOLZ,***

**Stärkung Leber/Gallenblase. Der Frühling ist Sinnbild für
Neuanfang, Wachstum, Kreativität und Dynamik.
Komm in Deine Kraft.**

Dieses Programm umfasst viele Körperübungen, Wissenswertes über die Organe
und die Elemente-Lehre der TCM sowie Meditationen und eine einfache Mahlzeit.

Sa., 14.4.2018 von 9:30-13:30 Uhr in der Farbscheune in Kleinhollenstein, € 45,--