

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 17.9.2018 von 19:00-20:30
Gemeindesaal St. Georgen/Reith 1. Stock und
- Mittwochs ab 12.9.2018 von 19:30-21:00
Hollenstein, Farbscheune in Krenngraben 19

Kosten: 5er Block € 60,--/10er Block € 120,-- Einzel € 13,--

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 20.9.2018 von 9:00-10:00
Gemeindesaal St. Georgen/Reith 1. Stock
Kosten: 5er Block € 40,-- (Einzel € 9,--)
Vergünstigt für Paare!
- Montags ab 24.9.2018 von 9:30-10:30 im Rathaus in Scheibbs NEU!!!!!!

• TCM Workshop Element ERDE "Stärke deine Mitte"

Die Sicht der östlichen Medizin zum Thema Ernährung und Verdauung verpackt in vielen Körperübungen ist Thema des Workshops.

- Sa, 15.9.2018 in der Farbscheune in Kleinhollenstein und
- Sa 06.10.2018 in der Apotheke in Wieselburg, Bahnhofstraße 11

• Shiatsu Einzelsitzung

Komm in deine Kraft – Finde deine Balance

In meinem Praxisraum in Göstling/Ybbs, Markt 51

Bitte melde Dich telefonisch oder per e-mail!

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