Winter-programm

Renate Heim
Diplomierte
Shiatsu-Praktikerin
Do In Übungsleiterin

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

***Meridian Yoga/DoIn** im Pfarrkulturhaus Göstling 1. Stock
Diese Körperübungen bewirken mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit auf körperlicher und geistiger Ebene. Du kommst gut in Kontakt mit dir selbst, stärkst dein Immunsystem sowie deine Haltung.

- Ab Montag 13.1. bis 15.6.2020 von 19:00-20:30 Uhr
  Offene Gruppe, Einstieg ist jederzeit möglich, Einzel- oder Blockpreis!
  Kein bestimmter Fitnesslevel und keine Vorkenntnisse notwendig!

*** Gesundheitsturnen am Sessel** im Gemeindehaus St.Georgen/Reith
BEWEGUNG und BEGEGNUNG im Kreis einer heiteren Seniorenrunde

- Ab Donnerstag 9.1.- bis 18.6.2020 von 9:00-10:00 Uhr (1. Stock)
  Offene Gruppe, Einstieg ist jederzeit möglich!
  Kein bestimmter Fitnesslevel und keine Vorkenntnisse notwendig!

***Meridian Yoga Tag 18.1.2020** „Kraft und Energie tanken"
in der Pyramide in Gresten 9:30 bis 16:30 Uhr:

- 2 Einheiten à 90 min. Meridian Yoga zum Thema Blase und Niere
- Meditation und Entspannung
- Eine warme Mahlzeit

***Shiatsu** Köpertherapie in der Einzelbehandlung
Termin bitte vereinbaren!
Praxisraum Göstling/Ybbs, GLÜCKSHAUS 2. Stock

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