

## Herbstprogramm 2020



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](mailto:heim.shiatsu@gmail.com)

[www.heim-shiatsu.com](http://www.heim-shiatsu.com)

### - **Meridian Yoga/Do-In**

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

- **Montags** ab 7.9.2020 von 19:00-20:30 Uhr (11 Abende)
- **Freitags** ab 18.9.2020 von 10:15-11:30 Uhr (5x)  
St. Georgen am Reith, Gemeindehaus im 1. Stock
- **Dienstags** ab 9.9.2020 von 18:00-19:30 Uhr (11 Abende)  
Kindergarten-Bewegungsraum Zell-Arzberg, Waidhofen/Ybbs
- **Mittwochs** ab 16.9.2020 von 19:30-21:00 Uhr (11 Abende)  
Farbscheune in Kleinhollenstein, Krenngraben 19

### - **Gesundheitsturnen am Sessel**

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

- **Freitags** ab 18.9.2019 von 9:00-10:00 Uhr (10x)  
Gemeindesaal St. Georgen/Reith 1. Stock

### - **Meridian Yoga/Do-In Tag zum Thema „Stärke Deine Mitte“**

Es erwarten Dich viele Körperübungen, die speziell deine Mitte  
stärken, angeleitete Meditationen sowie ein Mittagessen .

- Pyramide in Gresten, am **Sa., 31.10.2020** von 9:30 bis 16:30 Uhr

### - **Shiatsu Körpertherapie Einzelbehandlung**

In meinem Praxisraum in Göstling/Ybbs, **GLÜCKSHAUS**, Markt 51  
Bitte melde Dich telefonisch oder per e-mail für einen Termin!

Für alle Programme sind keinerlei Vorkenntnisse oder Übungslevels nötig. Preise und Details zu den einzelnen Programmen findest Du unter [www.heim-shiatsu.com](http://www.heim-shiatsu.com)