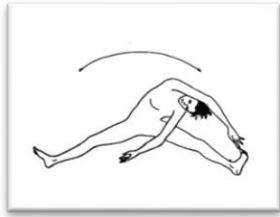


# Balance, Innere Ruhe & Beweglichkeit



Renate Heim  
Diplomierte  
Shiatsu-Praktikerin  
Shiatsu Übungsleiterin



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

## • Meditation 10.4.24 von 19:00 – 20:30 Uhr Der ganz besondere Abend!

Was dich erwartet: 60 Minuten Bewegungsmeditation und anschließend Entspannung und Ausklang im „Klangbad“

Eine Matte und eine Decke bitte mitbringen!

Gemeindehaus St.Georgen/Reith, 1. Stock, Freiwilliger Beitrag

## • Shiatsu Übungen ab 17.4.24

### Fördere deine Gesundheit und deine Beweglichkeit!

Übungen mit großer Wirkung für den gesamten Organismus, besonders wirkungsvoll für die Wirbelsäule und das Nervensystem.  
Entspannen - Dehnen - Kräftigen

- **Mittwoch** von 19:00-20:15 Uhr

Fünf Einheiten: 17.4., 24.4., 15.5., 22.5. und 5.6.24

Gemeindehaus St.Georgen/Reith 1. Stock,

5er Block € 75,--/Einzel € 17,-- Eine Matte und eine Decke bitte mitbringen!

und

- **jeden Dienstag online** von 19:15-20:15 Uhr

(Nachholmöglichkeit auch für versäumte Stunden aus dem Mittwoch- 5er Block!!!)

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Keine Vorkenntnisse und kein bestimmtes Fitnesslevel sind notwendig.

Fragen und Anmeldungen zu meinen Programmen bitte unter 0680/2150659 oder  
heim.shiatsu@gmail.com

**Ich freue mich auf Dich!**

**Renate Heim**