

“KOPF AUS. KÖRPER FREI” KURS FÜR ERWACHSENE

5 TERMINE FÜR MEHR LEICHTIGKEIT, BALANCE UND BEWUSSTE
AUSZEITEN

DER ALLTAG IST VOLL. DER KOPF IST STÄNDIG AKTIV. TERMINE,
VERPFLICHTUNGEN, MEDIEN, REIZE OHNE PAUSE.
ZEIT FÜR DICH? BLEIBT OFT AUF DER STRECKE.

DIESER KURS LÄDT DICH EIN, BEWUSST ZU ENTSCHLEUNIGEN – DEN KOPF
ZUR RUHE ZU BRINGEN UND DEN KÖRPER WIEDER ZU SPÜREN.

IN **FÜNF EINHEITEN** VERBINDEN WIR LEICHTE **FITNESSÜBUNGEN,**
DEHNUNGEN UND GEZIELTE KRÄFTIGUNG DER RUMPFMUSKULATUR
MIT WOHLTUENDEN ACHTSAMKEITSÜBUNGEN. DU MUSST DABEI NICHT
VIEL NACHDENKEN – DU DARFST EINFACH **MITMACHEN, ANKOMMEN UND**
LOSLASSEN.

ZIEL IST ES, EINE SPÜRBBARE BALANCE IM KÖRPER HERZUSTELLEN,
STRESS ABZUBAUEN UND NEUE ENERGIE FÜR DEN ALLTAG ZU GEWINNEN.

WAS DICH ERWARTET:

- LEICHTE, ALLTAGSTAUGLICHE FITNESSÜBUNGEN
- DEHNEN UND KRÄFTIGEN DES RUMPFES FÜR MEHR STABILITÄT
- ACHTSAMKEITSÜBUNGEN ZUR MENTALEN ENTLASTUNG
- BEWUSSTES ABSCHALTEN VOM ALLTAG
- ZEIT NUR FÜR DICH

DIESER KURS SCHAFFT RAUM FÜR **ERHOLUNG, BEWEGUNG UND INNERE**
RUHE – FÜR EIN GESÜNDERES MITEINANDER MIT DIR SELBST UND
ANDEREN.

FÜR ERWACHSENE – KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH.

GÖNN DIR DIESE AUSZEIT.
DEIN KÖRPER WIRD ES DIR DANKEN.

Dein Wohlbefinden