



Ganzheitliche Haltungsgesundheit- die Tai Chi Methode nach Marie Hock-Westhoff

5-Termine-Kurs mit Isabella Groß-Dietzel
zu 50,00 Euro

- Die eigene Körperhaltung verstehen
- Bessere Positionen im Gehen, Stehen und Sitzen finden
- Entspannte Körperausrichtung wieder finden
- Verspannungen loslassen
- Blockaden an Gelenken lösen

In nur 5 Terminen zu je einer Stunde erspüren wir in Achtsamkeit unsere eigene Körperhaltung und finden sanft und nachhaltig in positive Veränderungen. Für Ihre Entlastung.

Termine:

Donnerstag, 09. September 2021 17:30-18:30 Uhr
Donnerstag, 16. September 2021 17:30-18:30 Uhr
Donnerstag, 23. September 2021 17:30-18:30 Uhr
Donnerstag, 30. September 2021 17:30-18:30 Uhr
Donnerstag, 07. Oktober 2021 17:30-18:30 Uhr

Ort: Art of Tai Chi Chuan, Ludwigstrasse 7 Aschaffenburg

Anmeldungen unter: isa-gross@gmx.de oder: 0157 5191 3009
Infos: haltungsgesundheit.de