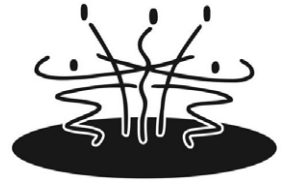


Tanztäglich

Hauptstrasse 41
5734 Reinach
062 771 82 25
www.tanztaeglich.ch



Bewegte Meditation – Ausgleich im Alltag

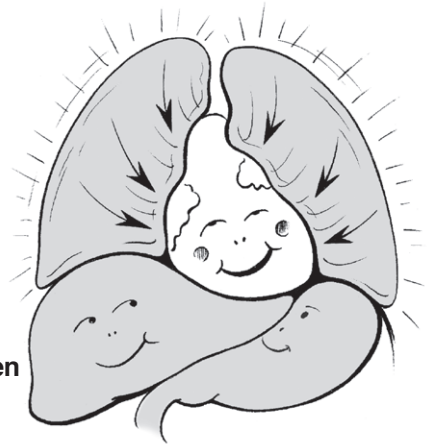
Thema: Herz im Mittelpunkt

Neues Körperbewusstsein durch bewegte Anatomie, Imagination und Meditation



Ziele dieses Kurses:

- Zur Ruhe kommen
- Umsetzen der Konstruktiven Ruhe
- Anatomie erleben und bewusst bewegen
- Mehr Achtsamkeit im eigenen Körper erleben
- Imagination in den Alltag umsetzen



Ein Kurs der das Herz berührt und den Kreislauf stimuliert.

Ein Kurs der Ruhe, Herzlichkeit und Motivation für den Alltag vermittelt.

Kursdaten: 3x am Samstagmorgen 9:30 Uhr - 10:30 Uhr
22. + 29. August + 5. September

Kurskosten: Fr. 60.- (3 Lektionen à 60 Min.)



Jacqueline Horvath 062 771 47 31

Diplomierte Franklin-Bewegungspädagogin und - Therapeutin

mail@bewegdich.ch

www.bewegdich.ch