



Zu den Quellen weiblicher Kraft

Zeit für mich zum Start in die lichtvolle Zeit

Eine bewegte, energiegelade und entspannende Zeit ...

mit Energie- und Körperübungen, Selbstmassagen, Akupressur,
Meditation - vor, in und nach den Wechseljahren.

Sie stärken unsere Mitte, helfen uns kraftvoller und beweglicher zu werden, verbessern unseren Energiefluss sowie unsere körperlich-geistige Gesundheit und helfen uns zur Ruhe zu kommen. Durch das Üben können auch Wechseljahrsymptome, Menstruationsbeschwerden, depressive Verstimmungen und mehr gelindert werden.

In einem geschützten Raum gibt es viel Zeit bei sich anzukommen, Kraft und Energie zu tanken und das Üben in einer kleinen Gruppe von Frauen zu genießen.

Voraussetzungen:

Etwas Erfahrung mit Energie-/Körperarbeit sowie die Offenheit für Neues und das Üben in und mit einer Gruppe.

Samstag 08. März 25 von 10.00 – 14.00 Uhr

Ausgleich: 60.- €

Mittwoch 26. März 25 von 18.00 – 20.30 Uhr

Ausgleich: 40.- €

... weitere Termine folgen ...

Seminarleitung: Karin Spohr und Carmen Strasser

Bitte melden Sie sich bis spätestens 3 Tage vorher an.

Karin Spohr

(staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin, Qi Gong Lehrerin)



Raum für Bewegung und Entspannung

Schillerstraße 1/5
89077 Ulm (beim Roxy)
0731 / 550 58 94
www.relaks.de