

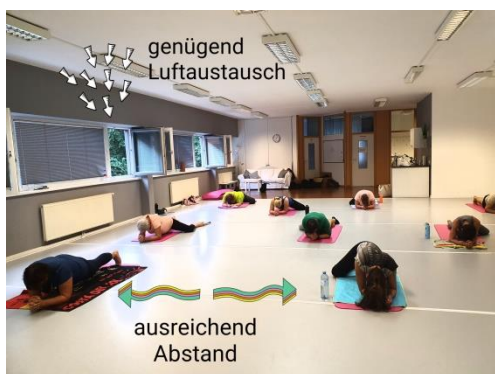


Termine:

- 13. November 10-11:30 Uhr (ausgebucht)
- 11. Dezember 10-11:30 Uhr
- 15. Jänner 2022 10-11:30 Uhr

90 Minuten Faszientraining SPEZIAL

- ✚ Ein Kurs für ihre körperliche & mentale Geschmeidigkeit für die Wintermonate!
- ✚ Für Sportler, berufliche Vielsitzer, Stressgeplagte & GrüblerInnen sowie Gesundheitsinteressierte
- ✚ Mittels gezielten Übungen bewegen sie sich außerhalb ihres gewohnten Musters und spüren die Veränderung unmittelbar
- ✚ Gönnen sie sich und ihrem Kopf eine Auszeit. Eine geführte Entspannungsreise für alle Sinne rundet die Einheit ab
- ✚ Stress adé – Energie olé! Körper- & Mentaltraining in einem
- ✚ Ein Kurs für Anfänger & Fortgeschrittene
- ✚ Mitzubringen: großes Handtuch, Wasserflasche, warmes Oberteil/Decke für die Entspannungsreise
- ✚ Es gilt bis auf weiteres Geimpft und/oder Getestet (PCR) für eine **gemeinsame geschmeidige Zeit!**



Ort: LOFT 21; Donauefelder Straße 101, 1210 Wien; Zugang durch die Billa Plus Garage

Preis: 20 Euro

Als ausgebildete Faszientrainerin, Physiotherapeutin & Mentalcoach freue ich mich auf sie!

Gruppen sind für sie nicht ideal? Kein Problem! Ich betreue sie gerne einzeln.

Anmeldungen telefonisch unter 0650/510 28 18 oder per email: sonja@keres.at



Es war ein schönes Outdoor Training im Sommer 2021 am USUS AM WASSER! Nochmals vielen Dank an alle Beteiligten für die g'schmeidigen Gruppeneinheiten!