



Instruktoren

**SILVIA KOHLES -
HEMETSBERGER &
SANDRA BRODINGER**

Anmeldung:

0660-7397868 oder
0664-1204944

www.diekörperschmiedin.at
www.sandra-brodinger.at

mit Verpflegung

WORKSHOP

**03. FEBRUAR 2024
9 - 15 UHR**

**INNERE BALANCE
& ÄUSSERE KRAFT**

max. 15 Teilnehmer

Ein Tag ganz im Zeichen deiner Gesundheit

Durch Übungen aus einer abwechslungsreichen Mischung von Spiraldynamik[®], Yoga und funktionellem Training schenken wir dem oft verspannten und wenig beweglichen Bereich rund um Nacken, Schulter und Brustkorb besondere Aufmerksamkeit.

Weiters werden Energien durch Atem-, Achtsamkeits- und Meridianübungen aktiviert. In der Meditation werden Belastungen, Ängste und Blockaden losgelassen und Körper & Seele gehen in einen tiefen Zustand der Entspannung.



Unkostenbeitrag inkl. warmer Mahlzeit, Kuchen und Kaffee:

€ 125,-/pro Person

Ort:

**Schnaufpause
Salzburgerstraße 15 a
5204 Straßwalchen**

Mitzubringen:

**Trinkflasche
Polster & Decke
Gemütliche Kleidung**

Ablauf:

- Energien aktivieren, Gedächtnisleistung steigern
- Übungen für einen entspannten Nacken und starke Schultern
- Achtsamkeits- und Atemübungen
- Übungen für einen beweglichen Brustkorb
- Meditation zum Loslassen und Entspannen