

ZENbo Balance® - Training



Start: 13. März 2019, 15.30 – 16.30 Uhr
5 Termine: 13.03. | 20.03. | 03.04. | 10.04. | 17.04.2019
Wo: DRK 67806 Rockenhausen, Bezirksamtsstr. 1
Investition: 59,00 € inkl. MwSt. (Anmeldeschluss: 8. März 2019)

ZENbo® BALANCE TRAINING

ist ein spezielles Kurskonzept, welches die klassischen westlichen Entspannungsverfahren, wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training sowie Meditation mit den traditionellen fernöstlichen Bewegungsübungen, wie Yoga, Qi Gong und Tai Chi vereint. Es ist ein ganzheitliches Body- und Mindtraining mit sanften Bewegungselementen.

Wohltuende Entspannung! Für jedermann leicht erlernbar. Schult unsere Körperwahrnehmung, fördert unsere Balance und stärkt unsere körperliche Fitness. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen. Bequeme Kleidung empfohlen.

Anmeldung direkt beim DRK unter 06352 - 40 07-0.

Alternativ auf meiner Homepage www.sandra-molter.de, per E-Mail oder auch telefonisch. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

in Kooperation mit

Deutsches Rotes Kreuz 