

Stretch & Relax-Genuss-Stunde!

Di 28.02.2023, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort:

Waldkirchen, Studio für Pilates und Faszientraining KörperBalance
Marktplatz 5, Waldkirchen

Sanfte Dehnungen verspannter Muskel-Bereiche mit bewusster Atmung, -ca. 25 Minuten können Sie in dieser Stunde genießen.

Anschließend können Sie in eine Entspannung, - PMR, Autogenes Training, Phantasiereise hinübergleiten.

Termine: 8x60 Minuten oder 5x60 Minuten

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Referentin:

Pilatestrainerin Bärbl Rosing

Kosten:

Gebühr: 88 Euro

Bei Buchung von 5 Stunden: 60 Euro