

-Neuer Kurs-
Körperbewusst-
seinstraining

Dienstags 18:30

08.01. / 15.01. / 22.01.
29.01. / 12.02. / 19.02.

Körperliche und mentale Entspannung

Besseres Körpergefühl

Mehr Beweglichkeit

Weniger Beschwerden

Mehr Lebensfreude

Ort: Gemeindezentrum Glinzendorf / Dauer: ca. 75min

Kosten: 12€ pro Person und Abend / Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Ich freue mich über Deine Anmeldung unter
0660/6272521 oder undine.rau@vipra.at / www.vipra.at

Im Alltag Zeit und Ruhe für sich selbst zu finden, ist nicht immer leicht. Der Körper reagiert mit Verspannungen, wir fühlen uns kraftlos und ohne Energie.

Ich lade Dich ein, Dir einen Abend in der Woche Zeit für Dich zu gönnen und mit mir gemeinsam ein neues Körperbewusstsein zu entdecken.



Mein Name ist
Undine Rau.

Dein Wohlbefinden liegt
mir am Herzen.

Ich freue mich, Dich
persönlich kennen
zu lernen.

Du fühlst dich frei und beweglich und die
Energie & Lebensfreude kommen zurück zu Dir.

Keine Vorkenntnisse oder Fitness nötig. Für jede(n) geeignet!