

Kursangebote - bewegung-bewegt - Herbst 2024

Yoga, Spiraldynamik® und die Franklin-Methode® das vernetzte Trio

Dieses Trio führt uns zu einer wohltuenden Übungspraxis die uns kräftigt und vor Überlastung wappnen und uns zeigt, wie wir die Übungen und Yoga-Asanas in den Alltag integrieren können.

Wir nutzen die Kenntnisse der Spiraldynamik® und verbinden jahrtausendaltes Wissen der Yogameister mit den Erkenntnissen aus Evolution, Anatomie und moderner Medizin.

Wir nutzen Wahrnehmungs- und Mobilisationsübungen, die uns das Druck-Zug-System erkennen lassen, für reibungslose und fließende Bewegungsabläufe und richten unsere Schritte auf den heilenden Weg zu uns selbst. Du bist dazu herzlich eingeladen!

Montag: **Onlineyoga** für Alle!

ab 9. September **18.00** Uhr – 19.15 Uhr (pro EH -10,-)
nach schriftlicher Anmeldung schicke ich den Zugang.

Dienstag: **Gaspoltshofen** Gemeindeamt

Körperarbeit Franklin-Methode®/Spiraldynamik®

gezieltes physiopädagogisches Training in kleinen Gruppen

Kurs 1 - 8.15 – 9.15 Uhr,

Kurs 2 - 9.25 – 10.25 Uhr

ab 10. September – 12 EH – E 130,-

Mittwoch: **Ottang** Pfarrsaal

Yoga & Körperarbeit

Franklin-Methode® - Spiraldynamik®

8.30 – 9.50 Uhr

ab 11. September – 12 EH - € 140,-

Mittwoch: **Vöcklabruck** Stadion - Sportraum

Yoga und Körperarbeit

Kurs 1 - 16.15 – 17.35 Uhr - LF

Kurs 2 - 17.40 – 19.00 Uhr - LF

Kurs 3 - 19.10 – 20.30 Uhr - F

ab 11. September - 12 EH - € 140,-

Donnerstag: **Gaspoltshofen** Gemeindeamt

Yoga und Körperarbeit – Spiraldynamik®

8.30 Uhr – 9.50 Uhr – Kleingruppe

ab 13. September – 10 EH - € 130,-

Donnerstag: **Ottang** Pfarrsaal

Yoga und Körperarbeit – LF und F

17.15 Uhr – 18.40 Uhr

10 EH - € 120,-

13., 19., 26. 9./3., 10., 17., 24., 31. 10./7., 21. 11.



Anmeldungen bitte schriftlich an: Monika Aigner - office@bewegung-bewegt.at
0664 7323 0466 - www.bewegung-bewegt.at