Achtsame Bewegung (im Sitzen)

Workshop

Beschreibung:

Bewegung macht Spaß und tut gut!
Gemeinsam macht es noch mehr Spaß.

In diesem Mini Kurs bewegst du dich achtsam und langsam und spürst deinen Körper.
Jeder kann mitmachen.
Die Körperhaltungen und Bewegungen kannst du auch im Sitzen oder im Rollstuhl ausführen.
Wir machen auch Atemübungen oder Yoga mit den Augen.

Kurs-Leitung:

Edith Strauch, Hatha Yoga Lehrerin

Termin:

8.5. und 22.5. und 5.6. und 19.6., jeweils 9 Uhr bis 9.45 Uhr

Kurs-Ort:

Werkstätte Linzerberg, Raum GW 6

Kosten:

32.- (für Diakoniewerk: Kostenübernahme)

Anzahl Teilnehmer:innen:

10

Bei Anmeldung kontaktieren Sie bitte:

Kontaktperson:

Edith Strauch

Tel:

0664/ 88588971 (gerne auch SMS/ Whatts App)

E-Mail:

e.strauch@diakoniewerk.at