

À la Card!

Hol Dir **DEINE** Punkte!



„Entspannungsübungen“

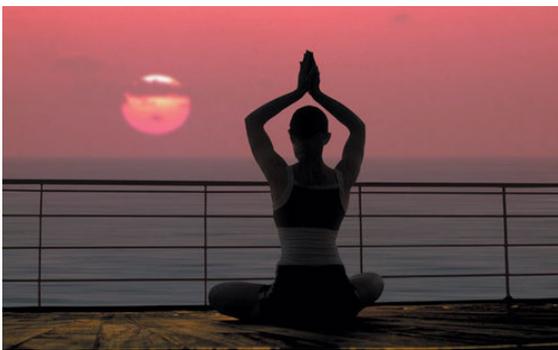
Fabia Kunert

WANN? 23.09.2009

20:00 Uhr

WO? Gemeindehalle,

Töpferstr.
55234 Monzernheim



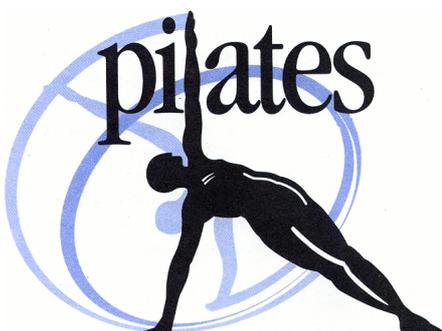
ENTSPANNEN - kann man lernen

Überall Hektik und Stress, keine Zeit für sich, ständig unterwegs – so sieht doch bei den meisten von uns der Tag aus.

Bei diesem à la Card Abend bekommt man Einblicke in zwei Formen der Entspannungsübungen:

Yoga soll eine Einheit zwischen Körper und Geist herstellen und uns befähigen die Kontrolle über unseren Körper zu bekommen.

Pilates ist ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.



Wir freuen uns auf Euch!

Bitte schickt eine kurze
Anmeldung an:

sarah.claus@bwv-rlp.de

