



fitmed starnberg

Gesundheit und Wohlbefinden ein Leben lang

NEU !!! NEU!!! NEU!!! NEU!!! NEU!!!

Präventionskurs Entspannung

Liebe medisportler und medisportlerinnen,

wir dürfen Ihnen im neuen Jahr einen neuen Präventionskurs vorstellen.

Qigong - Einführung ins Qigong – sich spüren

Mit Qigong in die Entspannung finden. Körperwahrnehmung wird geschult. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen leichter in die Entspannung finden und Stress vorbeugen bzw. abbauen. Ebenso verschiedene Anleitungen zur Meditation erlernen.

Start der 1. Kursreihe:

09.01.2018 – 01.02.2018

Wann: Dienstags 10:00 – 11:00 Uhr

und

Donnerstags 19:45 – 20:45 Uhr

Da auch die Krankenkassen von diesem Programm überzeugt sind, erstatten sie bis zu 100% der Kursgebühr zurück. Die Kursgebühr liegt bei 110,- Euro.

Tragen Sie sich noch heute bei unserem
Präventionskurs - Entspannung - ein.

Für mehr Informationen: Tel 08151 – 65 214

Ihr medisport-Team