

# KURSANGEBOT: Locker sein macht stark

mit Anita Schreiner dipl. Franklin-Methode® Trainerin, Tänzerin,

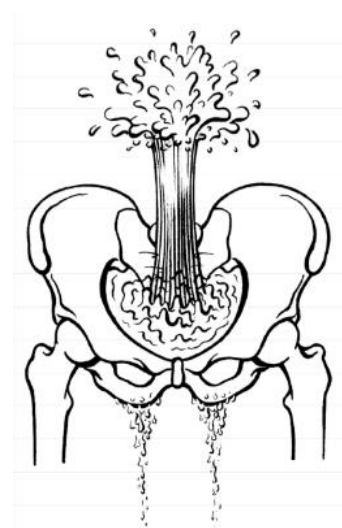
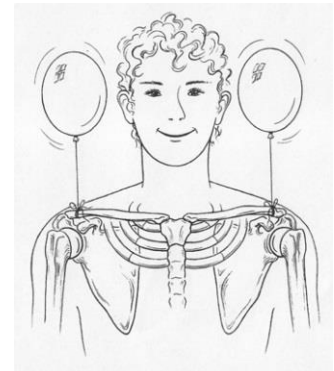
5 Kurseinheiten - Mittwoch, 20.2. bis 20.3.2019, jeweils von 9 bis 10.30h

Kurskosten: € 85,--

Für alle Altersstufen und keine Vorkenntnisse notwendig!

...für Büro und Alltag

- Das sensitive Bewegungstraining unter Anwendung der Franklin®-Bälle bewirkt Entspannung und Körperfitness, um wieder aufzutanken für die Anforderungen im Alltag
- Mit Mentaltraining und Entspannungssequenzen können Sie sich in kurzen effektiven Übungen schnell und anhaltend helfen
- Erholung für alle, die zu viel am Computer sitzen
- Elastische Kraft für die Füße
- Federnde Kraft aufbauen zur Schonung von Gelenken und Wirbelsäule und für einen lebendigen Rücken
- Entspannte Schultern, gelöster Nacken
- Gesundes aufrechtes Sitzen und gelenkschonendes Aufstehen und Niedersetzen mit einem beweglichen Becken
- Gehirn entspannen
- Augen entlasten
- Entspannung für die Nerven
- Chi-Energie für die Nieren aktivieren



## ANMELDUNG:

Anita Schreiner  
Tel.: 0699 12641657  
E-Mail: [schreiner.anita@gmail.com](mailto:schreiner.anita@gmail.com)  
[www.raqs-sharqi.at](http://www.raqs-sharqi.at)

