

Ein Tag für Deine Gesundheit

am Samstag, 6. Mai



findet ein Tag mit vier unterschiedlichen Angeboten der Körperarbeit statt

Tanzraum, Margaretenstraße 70, im Hof, Stiege 2, 1. Stock, 1050 Wien
Beginn: 9:30h
Ende: 18h

Kosten: 60.- Euro für den ganzen Tag
30 .- Euro halber Tag, Vormittag oder Nachmittag möglich

Folgende workshops werden abgehalten:

Feldenkrais, Leitung: Rosi Haberl
Selbstmassage aus der TUINA, Leitung: Haldis Scheicher
chinesische Funktionsgymnastik, Leitung: Haldis Scheicher
ginastica natural, Leitung: Maria Bitter-Foramitti

Anmeldung unter mail@haldis.at oder 069919678687

Bitte, wenn vorhanden, eigene Matte mitbringen
(bei Anmeldung bitte angeben, ob möglich)

Vormittag:

Feldenkrais: mit der Feldenkrais-Methode kann man das Körperbewusstsein steigern und neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken.

Selbstmassage aus der TUINA: der eigene Körper wird entlang des Meridiansystems massiert.

Nachmittag:

chinesische Funktionsgymnastik: kommt aus der TUINA, dem manuellen Behandlungskonzept der TCM; die Funktionsgymnastik beinhaltet Übungen für den gesamten Körper und dient zur Stärkung der Gelenke, des Immunsystems und zur Anregung des Energieflusses.

ginastica natural: brasilianisches Ganzkörpertraining; in fließenden Bewegungsabläufen werden Beweglichkeit, Kraft, Kondition, Gleichgewicht und Koordination verbessert.