

QIGONG & TAIJI für Erwachsene jetzt auch bei uns!

ab 15.11.2024
immer freitags
17.30 - 18.30h

Ideal für alle, die Entspannung und sanfte Bewegung ohne Stress suchen.
Individuelle Betreuung, Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmern, exklusive Atmosphäre.

- Sanftes Training ohne Überanstrengung
- Verbesserung von Beweglichkeit, Balance und Koordination
- Förderung von Entspannung und Stressabbau
- Unterstützung der geistigen Klarheit und des allgemeinen Wohlbefindens



Anmeldung: per e-mail: elke@freiloft.life oder per Telefon: 0664-2329406
oder über das Anmeldeformular auf www.freiloft.life

mit Trainerin Mag. Elke Sitta
Gesundheitspädagogin nach TCM, Qigong, Taiji Quan, Kung Fu & Meditations Trainerin, Mental- und Burnout Präventions Trainerin