

Angebot für Vereine

Aktiv und beweglich

„Sensomotorics“ Kurs

In einem 6-wöchigen Kurs mit langsam und bewusst ausgeführten somatischen Übungen zu mehr Beweglichkeit, weniger Schmerz und wohltuende Entspannung.

Die Übungen finden, je nach Bedarf, im Sitzen, oder/und im Liegen auf einer Matte oder einer Liege statt.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 begrenzt.

ab:

Termine: nach Vereinbarung

Ort: TÖZ Eckernförde, Marienthaler Straße 17

in der Entspannungspraxis „Die Wohlfühlgeberin“

Kosten: Für den gilt ein Sonderpreis:

6 Einheiten, à 60 Minuten

90 € (statt 100€), pro Person

Anmeldung: erforderlich, telefonisch bei Veranstalterin

