

# INDIAN BALANCE®

*Den Körper bewegen, während die Seele ausruht.*

**Kommt nun auch nach Piberbach –  
ab Donnerstag, 2.11.2023 – 19.00 Uhr – im Pibersaal**



**INDIAN BALANCE mit Rücken- und Faszien Fit ist für jede Altersgruppe geeignet**

**Sinne schärfen – Beweglichkeit fördern – atmen, dehnen & kräftigen –  
Gleichgewicht trainieren – Wahrnehmung aktivieren – formt die Figur**

Indian Balance®

ist ein ganzheitliches Body-Mind-Soul Programm für alle Altersgruppen mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie zu bringen.

Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Arme, Bauch, Beine und Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Es ist ein Training mit Schwerpunkt atmen, dehnen und kräftigen, das die Sinne beflügelt und pure Energie bringt. Das Programm besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen. Es werden Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination trainiert, während die Seele zu harmonischen Klängen ausruht.

**10 Einheiten je 1 Stunde € 120,00** (11. Einheit kostenfrei bei Buchung 10er Block)  
(Schnuppereinheiten nach Absprache möglich)

Mitzubringen sind: YOGAmatte, Trinkflasche, event. Handtuch, bequeme Trainingskleidung

**Anmeldung bei**

**Klaudia Molner**  
**+43 664 8123481**  
**klaudia@dein-gesundheitscoach.at**

Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach, Indian Balance Instructor  
[klaudia@dein-gesundheitscoach.at](mailto:klaudia@dein-gesundheitscoach.at)  
[www.dein-gesundheitscoach.at](http://www.dein-gesundheitscoach.at)

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn

