

INDIAN BALANCE in Piberbach

**Immer Donnerstag, ab 28.11.2024 – 19.00 Uhr – im Pibersaal,
Dorfplatz 3, 4533 Piberbach**



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.

Einheit je 1 Stunde	€	12,00	(all incl. Kurs und Raum)
oder 10er Block	€	120,00	(11. Einheit gratis)

Termine Winter 24/25: immer Donnerstag 19.00 Uhr
28.11.2024, 5.12.2024 und 19.12.2024
9.1.2025, 23.1.2025, 30.1.2025, 13.2.2025, 27.2.2025,
6.3.2025, 13.3.2025, 20.3.2025

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 Advanced Instructor & AQUA Indian Balance Instructor

klaudia@dein-gesundheitscoach.at

☎ 0043 664 8123481

www.dein-gesundheitscoach.at

Follow me on Instragram, Facebook and LinkedIn

