

Kurs DO IN Meridian Stretching

Referentin **Luana Tomini**



(max 14 Teilnehmer)

➤ **12.1.2022** bis **25.5.2023** (Donnerstags – 17 Einheiten von 90 Minuten)

(außer 6. u. 23. 2.; 6.4)

von **20.00** Uhr bis **21.30** Uhr in der Turnhalle der „Rodari“ Schule, St.-Vigili-Str. 17 - BOZEN

Teilnahmebetrag € 154,00

+ Mitgliedsbeitrag von € 10.00 bzw. 12.00 für ausseord. Mitglieder (falls noch nicht for 2022 überwiesen)

Dies sind wirksame Übungen, die ihre Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Energiemeridiansystem haben (z.B. Akupunktur und Shiatsu).

Die Übungen zielen auf :

- uns flexibler und damit stärker zu machen.
- die richtige Atmung und das Haltungsgleichgewicht zu fördern.
- jegliche Disharmonie oder Störungen (Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, etc.) zu lindern.
- ein größeres Körperbewusstsein und eine höhere Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln
- den Energiefluss im Körper auszugleichen
- ein Gefühl von mehr Vitalität und psycho-physischem Wohlbefinden zu vermitteln.

Die vorgeschlagenen Übungen haben keine Kontraindikationen und richten sich an all jene, die in jedem Alter ihre Gesundheit und Vitalität erobern oder verbessern wollen.