

Workout zum Wohlfühlen

Ein kreatives Genuss-Körperprogramm für Frauen
zum „Bei-Sich-Ankommen“, zum Stressabbau zur Aktivierung deiner
Bewegungsfreude, Elastizität und Körperkraft.

Voraussetzungen: keine; außer Lust an Bewegung..

Methode: Bodybliss – eine Mischung aus
Faszientraining, Achtsamkeit und Continuum
Movement.

Teilnehmerinnen-Stimme:

„Bodybliss ist für mich eine wunderbare Art zurück in meinen Körper zu kommen. Bewegungsimpulsen Raum geben, ihnen nachgehen können, sich spüren. Egal wie "komisch" es mir vor der Übungsstunde ging - danach bin ich zurechtgerückt, entspannt und energetisiert und bei mir. Das ist super! (Katrin, 35 Jahre)“



Zeit: Bewegungsraum der Gertrud-Grunow-Str 50,
1,5 Std. von 17:00-18:30 Uhr, U-Bahn Alte Heide
meist sonntags, einmal im Monat

Kommende Termine 2019:

Sonntag 14.4., Samstag (!) 25.5., Sonntag 30.6.

Ort: Gertrud-Grunow-Str 50

Kosten: Probestunde: 8 Eur, Einzelstunde: 15 Eur,
Fünferkarte: 60 Eur (12 Eur/Einheit)

Zu mir:



Sarah Bäumle, ich bin u.a. Bodybliss
Trainerin und meinen Stil beschreibe ich
als lebensfreudig, bewegungskreativ und
achtsam. Kontaktiere mich gerne unter
01573/7659571; baeumle-
streit@email.de

