



## *Ihr individueller Weg zu mehr Entspannung und Gesundheit*

### **Entspannungsangebote**

- ◆ Autogenes Training
- ◆ Progressive Muskelentspannung
- ◆ Stressmanagement
- ◆ Qigong
- ◆ Meditation

### **Bewegungsangebote**

- ◆ Pilates
- ◆ Nordic Walking

### **Coaching für Gesundheit und Beruf**

### **Leistungen**

- ◆ Alle zwei Monate neuer Kursbeginn
- ◆ Unterricht in kleinen Gruppen
- ◆ Einzelstunden nach Vereinbarung
- ◆ Kurse auch für Kinder
- ◆ Spezielle Angebote für Firmen

**80% Krankenkassenbezuschung!**

Vorkenntnisse nicht erforderlich