

- Beratung
- Bewegungs- und Tanztherapie
- Aufstellungen



Bewegungsmeditation 4 Himmelsrichtungen

**Termine: Mittwochs 16. h,
Freitags 16.30 h
im Kurpark Bad Salzuflen**

Diese Meditation macht den Kopf frei von den vielen tagtäglichen Eindrücken.

Harmonische, sich wiederholende und leicht zu lernende Bewegungen

lassen uns in der Bewegung zu Ruhe kommen.

Koordination und Muskulatur von Armen, Beinen, Rumpf,

Schultern und Hals/Kopf werden geschult und gestärkt.

Atmung und Durchblutung werden stark intensiviert und vertieft.

Mit einem neuen und freieren Blick auf die Welt und unser Leben

können wir unsere Taten angehen.

Ich freue mich auf alle!

Bewegungsmeditation 4 Himmelsrichtungen

Montags 8.30 - 9.30 h Kempo Akademie Halle Westf.

Mit dieser Bewegungsmeditation geben wir uns einen guten Start in die Woche.

Der Kopf wird frei für das, was wir anpacken möchten, Die Wirbelsäule wird

gestärkt, die Koordination geschult, die Beweglichkeit gefördert.

Wir spüren unsere Mitte wieder und verbinden uns mit unserer Kraft.

Die harmonischen Bewegungen zu Musik sind leicht zu lernen

und für jede Altersstufe geeignet, ein Einstieg jederzeit möglich.

Nach einem Probetermin kann eine Zehnerkarte für 85,-€ erworben werden,

so dass die Teilnehmer/innen terminlich frei sind.

Weitere Informationen unter 05425/932612
01713521105

Ich freue mich auf alle!

Atemgymnastik

Di. 9.30 am Gradierwerk Bad Rothenfelde

Der Atem verbindet uns mit Außen und Innen. Ein tiefer, voller Atem stärkt unsere Durchblutung in allen Organen und steigert unser Wohlbefinden um ein Vielfaches.

In dieser Veranstaltung verstärken wir den Atem durch leichte fließende Bewegungen, Übungen, die teilweise lange vernachlässigte Muskeln aktivieren und auch unsere Stimme kommt zum Einsatz

Für alle Altersstufen geeignet, Junge und Ältere auch mit Rollator oder Stock.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.