

Move and Circle your Spine

Wirbelsäulen - Qigong

Übungsabende

Wann: jeden Mittwoch von 18.30 – 20.00 Uhr

Wo: Familienzentrum Trudering

Dompfaffweg 10, 81827 Trudering, 1.OG/ roter Raum

Anfahrt: MVV: S-Bahnstation Gronsdorf, 5 min. zu Fuß, mit dem PKW

siehe www.familienzentrumtrudering.com

Kosten: 10 er Karte € 130.- (Gültig für 10 aufeinander folgende Einheiten)

Kursleitung: Doris Eberl

Neuanmeldung unter: info@de-mentalcoach.de

Mobil: 0172 10 35 494

Bitte Handtuch, bei Bedarf Kissen, Decke und warme Socken oder Turnschuhe mitbringen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, eventuelle Risiken sind mit einem Arzt abzuklären.



Meine Qualifikationen/Lizenzen (staatl. anerkannt):
Lehrerin für Mentale Fitness, Mental Coach,
Entspannungstrainerin, Beraterin für Stress-
management, Fitness- und Personaltrainerin, Rücken -,
Pilates- und medizinische Qigong-Trainerin, Senioren- und
Kindertrainerin, Fitness- und Personaltrainerin,
Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Doris Eberl | Ottilienstraße 35a | 81827 München
Mobil: 0172 10 35 494 | info@de-mentalcoach.de
www.de-mentalcoach.de

Move and Circle your Spine Wirbelsäulen - Qigong

Stress, Schmerzen, Verspannungen – **NEIN DANKE!**

Die Wirbelsäule ist unsere tragende Säule und zentrale Körperachse. Sie stellt durch die Verbindung mit dem zentralen Nervensystem eine enge Vernetzung zu unserem Hormonsystem und den damit verbundenen Organen dar. Eine flexible Wirbelsäule, gedehnte und gestärkte Muskeln, Sehnen, Faszien und Bänder sind die Voraussetzung für eine gesunde Gesamtversorgung unseres Körpers. Permanenter Stress, Ängste, falsche Ernährung, zu wenig oder ungeeignete Bewegung sind die größten Feinde unseres Körpers und führen zu einer Dauerbelastung des gesamten Organismus. Verabschieden Sie sich von diesen lästigen Energieräubern und entdecken Sie durch intensive achtsame Bewegungsausführungen, Stretching, Faszientraining und integrierte Entspannungseinheiten ein neues entspanntes und schmerzfreies Körpergefühl. Die Bewegungsabläufe bestehen aus einfachen fließenden Bewegungen und können deshalb auch mit Bewegungseinschränkungen ausgeführt werden.