

Sommerferien-Intensivwoche

vom 31.07 – 05.08



Nicht weg im Urlaub und Dein Workout hat Pausedann bietet sich Dir die Möglichkeit eines intensives Training mit Daniela (Physiotherapeutin)

movedo® RückenFit 18.30 Uhr 75min

eine mit spezieller Musik getaktete Bewegungsabfolge, jeweils 5 Übungen für Mobilisation, Stabilisation, Kraft, Dehnung, aus den Bereichen Qi Gong, Yoga, Pilates, Krafttraining und Meridianstrecking mit anschließender Endentspannung (keine Vorkenntnisse nötig)

movedo® CardioFit 17 Uhr 75min

eine Qi Gong- Choreo für Kraftausdauer, eine Yoga-Choreo für Ausdauerkraft und einer Meridianstrecking (MakkoHo) -Choreo für Dehnung, mit passender Musik und anschließender Endentspannung (Vorkenntnisse in movedo oder Yoga erwünscht)

Preise:

6er Block jeweils: 75.- € (Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 6 Personen)

Einzelstunde innerhalb der Blöcke: 14,-€

(leichte und bequeme Kleidung, Mattenaufgabe, barfuß oder rutschfeste Söckchen)

verbindliche Anmeldungen bitte bis spätestens **23.07.** (finale Bestätigung erfolgt anschließend)

Email: daniela.dilara@gmx.de

Telefon: **06051/470311**

Ort: Studio TIME OUT für Yoga, Ayurveda und Shakti Dance, Uta Posthum, Blumenau 10 • 63589 Linsengericht-Geisnitz, Telefon: **06051 – 8858136**

<http://www.ayurveda-timeout.de/>