



“Kleine Auszeit für Körper, Geist & Seele“

Workshop “Buddha Balance”

am Samstag, 19.03.22

von 11 –13 Uhr

im Container der GS Mößling

Buddha Balance ist ein sanftes, ganzheitliches Training, bei dem der Atem den Bewegungsrhythmus vorgibt, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Die Übungen aus der Zen Gymnastik stärken die Muskeln, bauen Stress ab und schulen die Körperwahrnehmung.

Die dynamisch fließenden Bewegungsabläufe lösen Energieblockaden und sorgen dafür, dass du dich stabil, aktiv und energiegeladen fühlst.

Bitte mitbringen: Getränk, Matte (falls vorhanden), warme Socken (wir trainieren barfuß bzw. mit Socken)

Kosten: für RSV-Mitglieder 20 Euro

für Nichtmitglieder 25 Euro

Veranstalter:

RSV Mößling in Zusammenarbeit mit

„Auszeit – Sonja Thalhammer“

Info und Anmeldung: 0172 – 8942933 (Sonja Thalhammer)

