



“Kleine Auszeit für Körper, Geist & Seele“

Workshop “ Faszien - Was ist das? ”

am Samstag, 21.05.22

von 11 –13 Uhr

im Container der GS Mößling

In diesem Workshop beschäftigen wir uns in Theorie und Praxis mit den „faszinierenden“ Faszien.

Wir werden schwingen, dehnen, rollen, jede Menge „Muskelschmerz“ weg atmen und uns anschließend frisch und gelaunt fühlen.

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

Kosten: für RSV-Mitglieder 20 Euro

für Nichtmitglieder 25 Euro

Organisator:

GSV Mößling in Zusammenarbeit mit

„Auszeit – Sonja Thalhammer“

Info und Anmeldung: 0172 – 8942933 (Sonja Thalhammer)