



## Zeit für Dich Vormittagskurs Samstags, 1x im Monat

Lass den Alltag hinter dir und **nimm dir 1x im Monat „Zeit für Dich“** –  
für Faszien-, Atem- und Entspannungsübungen.

Durch sanfte und aktivierende **Faszienübungen** löst du Verspannungen, dehnt und stärkst deinen Körper und verbesserst dadurch deine Beweglichkeit. Mit **Atem- und Entspannungstechniken** lenkst du deinen Blick nach innen und bringst damit deinen Körper in eine tiefe Erholungsphase. Deine Energiebahnen beginnen wieder frei zu fließen, wodurch du dich körperlich und mental fitter fühlst.



Du findest wieder zurück in deine Balance und startest gestärkt und voller Schwung in deinen Alltag.

### Termine 2017:

16. September, 14. Oktober, 11. November, 02. Dezember 2017

**Dauer:** 09:30 – 11:15 Uhr

**Kosten:** € 22,- pro Einheit/ € 66,- bei Buchung aller 4 Termine ist einer kostenlos!  
Einstieg ist jederzeit möglich!

**Kursort:** von HERZ zu HERZ – Salzburg, Moosstrasse 109A / 5020 Salzburg

### Info & Anmeldung:

Silke Posch

E-Mail: [silke@vonherzzuherz.co.at](mailto:silke@vonherzzuherz.co.at)

Tel.: +43 660 4728524

**Ich freue mich auf Dich!**

[www.vonherzzuherz.co.at](http://www.vonherzzuherz.co.at)