



Bewegung für Körper, Geist und Seele

ENTSPANNUNGSTRAINING IN LADIS

An 5 Abenden wird Beate Wolf verschiedene Entspannungstechniken vorstellen.

Lasst euch informieren, wie ihr den Ausgleich und die Harmonie von Körper, Geist und Seele findet und ganz nebenbei eure Muskulatur kräftigt, um eine gesunde Körperhaltung und eine bessere Lebensqualität zu erhalten. Stresssituationen können dadurch wesentlich ausgeglichener und ruhiger gemeistert werden.

MITMACHEN KANN JEDER, DER INTERESSE AN ENTSPANNUNG HAT!



BEGINN: Mittwoch, 29.04.2015 um 19.45 Uhr
ORT: Volksschule Ladis (Turnsaal)

ANMELDUNG IM GEMEINDEAMT LADIS

Tel. 05472/6612 | Mail: gemeinde@ladis.tirol.gv.at

Kursbeitrag: € 25.- pro Person

(wird für die Anschaffung von neuen Turngeräten verwendet)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, eine Jacke, rutschfeste Socken, Hallenschuhe, ein Getränk, eine kleine Decke und ein kleiner Polster
Für weitere Auskünfte stehen Beate Wolf (☎ 0676/944 64 19) und Marion Heiseler (☎ 0676/799 35 77) gerne telefonisch zur Verfügung!



www.leweso.at



Verein „LeWeSo - Lebenswerte Sonnenterrasse“, Gänsackerweg 2, A-6534 Serfaus



www.facebook.com/leweso