



INDIAN BALANCE **IN ST. NIKOLAI/SAUSAL**

**FÜR ALLE DIE SICH GERNE BEWEGEN ODER MIT SPORT BEGINNEN MÖCHTEN.
FÜR MÄNNER UND FRAUEN ALLER ALTERSGRUPPEN.**

Fokussiert atmen, ruhigen und dennoch wachen Geist sowie innere Ruhe fühlen.
Achtsam den Körper bewegen, körperliche Harmonie spüren.
Kraftvolle Bewegungsbilder rhythmisch zu indianischen Klängen verbinden,
Wahrnehmung trainieren
Die Durchblutung und Sauerstoffzufuhr, die Beweglichkeit und Muskelkontrolle
werden durch **Indian Balance** erheblich gefördert.
Dies wirkt sich positiv auf die Haut und die Haltung aus, außerdem werden
Belastbarkeit und Reaktionsvermögen gesteigert.

Indian Balance ist ein Intensivprogramm für Rücken – Bauch – Beine und Po.
Es formt und streckt den gesamten Körper.
Die Bewegungen werden geschmeidiger, Spannungen lösen sich.
Wir bewegen unseren Körper, während unsere Seele ausruht:
Dadurch können wir sehr schnell wieder regenerieren und für alles Neue
offen sein!

DATUM UND UHRZEIT : **DIENSTAG 6.5.2025 UM 9.30 UHR**
ORT: **GESUNDHEITSINSTITUT ST. NIKOLAI/S. 17, 8505**
KOSTEN: 6 Einheiten á 60 min. um € 74,-
EINZELN: € 15,-

KURSLEITER: MICHAELA MITTEREGGER

BEI INTERESSE BITTE ANMELDEN :

MOBIL: 0664/7660174 ODER
m.mitteregger68@gmx.at

MAG. JASMIN HABERSTROH

MOBIL: 0664/4248068 ODER
institut@gesin.at



INDIAN  BALANCE®
Den Körper bewegen, während die Seele ausruht.