

Kraftquelle Donnerstag

FITNESS, ERDUNG & INNERE STÄRKE

Gönn dir eine Stunde nur für dich.

Mit gezielten Übungen stärkst du Körper und Wohlbefinden – sanft, achtsam und effektiv.

Besonders wohltuend für:

- **Rücken & Haltung** – sanfte Kräftigung gegen Verspannungen
- **Beckenboden & Bauch** – Stabilität und innere Stärke, auch nach der Schwangerschaft
- **Schulter & Nacken** – Beweglichkeit verbessern, Stress loslassen

Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet – du bestimmst dein Tempo.

Sanfte, kraftvolle Übungen für Rücken, Beckenboden und innere Balance – inspiriert von Embodiment, Taiji und Antara.

 Jeden Donnerstag, 18 - 19 Uhr

 LandRastHaus in Maria Bild

 € 10,--



care4core

Anmeldung und Info:

Marion Höchtl-Weber
Tel 0681 103 82 415
office@care4core.at

*Schenk dir Zeit.
Beweg dich ins Gleichgewicht.*