



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 20.1.2026 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.