

## **XUNDER DONNERSTAG**

eine Initiative der Gesunden Stadt Jennersdorf

### **„Atme Dich frei“ mit Maria**

raus aus dem Hamsterrad, entspannt und tief durchatmen

Ort: VS - Grieselstein

DO,05.09.24, 18:30 - ca. 20:00 Uhr

DO,07.11.24, 18:30 - ca. 20:00 Uhr

### **„Bezaubernde Klänge für tiefe Entspannung“ mit Maria**

ein Abend mit Klangschalen und anderen Instrumenten

Ort: VS - Grieselstein

DO,10.10.24, 18:30 - ca. 20:00 Uhr

### **„Fit mit Klaudia“**

Fitness für mehr Balance, Koordination, Kraft und Ausdauer ab der Lebensmitte

jeden DO **NEU von 10:00 - 11:00 Uhr** (ausser in den Schulferien)

Ort: Rosa Raum der VS-Jennersdorf

Ausstattung: Sportbekleidung inkl. eigener Sportschuhe für „Fit mit Klaudia“ und Turn- oder Yogamatte.  
Für die Klangabende bitte Kissen und Decken mitbringen, für alle anderen Aktivitäten lockere, bequeme Freizeitkleidung

Kontakt für alle Fragen: +43 664 2565170 (Klaudia)

Keine Anmeldung erforderlich!

Kosten: freie Spende

## **NEU im Programm :**

### **ENTDECKE DIE KRAFT DER KOMBINATION**

Mit der KLABO-Methode zum ganzheitlichen Beckenboden Training in Verbindung mit der Technik des BEWUSST VERBUNDENEN ATMENS, die Entspannung und Stärkung verspricht, lassen Dich Klaudia und Maria in ein körperliches und mentales Wahrnehmen eintauchen, um dann mit Nora die Synergie dieser Techniken auch am Pferd zu erspüren.

Das Hineinschnuppern in diesen innovativen Ansatz fördert nicht nur Deine physische, sondern auch Deine mentale Balance. Perfekt für alle, die Ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun möchten.

Steige auf und spüre den Unterschied!

Termin 1: SA, 28.09.24, 13:00 - ca. 18:00 Uhr

Ort: Steingupf 12

Termin 2: SA, 26.04.25, 13:00 - ca. 18:00 Uhr

Ort: Steingupf 12

Termin 3: SA, 14.06.25, 13:00 - ca. 18:00 Uhr

Ort: Steingupf 12

Anmeldung erbeten unter: + 43 664 22 65 469 (Maria)

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Kosten: freie Spende