Hallo!

Suchst du Zeit für dich? Möchtest du deinen Körper und Geist beweglich halten?

Jeden Monat gibt es im **Pfarrzentrum Oberloisdorf** zweimal die Möglichkeit mit einfachen Übungen aus der KörpersinnMethode deinen Körper und deine Bewegung zu erforschen.

Das passiert ganz ohne Anstrengung und in deinem Tempo - so kannst du genussvoll deine Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen und erweitern. Wir spüren unseren Körper und wirken dadurch auf unser Nervensystem. Wir erfahren gemeinsam in der Gruppe - und jede(r) ganz für sich - Freude, Leichtigkeit und ein positives Selbstgefühl!

Du kannst zwischen der kleinen und der großen Einheit wählen: Je nach Zeit, Lust und Laune, jeweils dienstags oder mittwochs.

Wir freuen uns auf Dich!

Elsbeth & Susanne