

# Bewegung ~ Ausgleich Entspannung

Fühlst Du Dich verspannt und einseitig belastet? Mit diesem Training kannst du mobilisieren, kräftigen, dehnen und entspannen. Die Energie kann wieder ungehindert fließen, sodass Du Dich rundherum wohl fühlst. Weiters bekommst Du Anregungen für das Neuorganisieren des neuromuskulären Zusammenspiels und zum Vermeiden einseitiger Arbeitshaltung.

Dich erwartet „Power Chi“, ein modernes MindBody-Programm. Fernöstliche Disziplinen (Yoga, Qi Gong, Tai Ji, TCM) verschmelzen mit westlichen Trainingsmethoden (z.B. Pilates, Wirbelsäulengym., Stretching) unterstützt von Erkenntnissen aus der Physiotherapie.



**Kursleitung:** MAS Mag. Brigitte Jakob  
Sportlehrerin, Yogalehrerin

[brigitte\\_jakob@gmx.at](mailto:brigitte_jakob@gmx.at) 0664-2510811

**Kurszeit:** Dienstag, 20.00 - 21.30

**Kursdaten:** 16. Februar – 29. Juni 2010 (außer Karwoche)

**Kursbeitrag:** € 130.- pro Semester (19 x 1,5 Std.). Zu zahlen bei Kursbeginn

**Kursort:** Dojo-Halle am ASKÖ-Gelände, Parscherstr.4, Salzburg-Gnigl