

Let it flow!

Fühlst Du Dich verspannt und einseitig belastet? Dann mach mit bei „Power Chi“. In diesem MindBody-Programm verschmelzen fernöstliche Disziplinen (Yoga, Qi Gong, Tai Ji, TCM) mit westlichen Trainingsmethoden (z.B. Pilates, Wirbelsäulengym., Stretching) unterstützt von Erkenntnissen aus der Physiotherapie.

Mit diesem Training kannst du mobilisieren, kräftigen, dehnen und entspannen.

Weiters bekommst Du Anregungen für das Neuorganisieren des neuromuskulären Zusammenspiels und zum Vermeiden einseitiger Arbeitshaltung.

Die Energie kann wieder fließen, sodass Du Dich rundherum wohl fühlst.



Kursleitung: MAS Mag. Brigitte Jakob
Sportlehrerin, Yogalehrerin

brigitte_jakob@gmx.at 0664-2510811

Kurszeit: Dienstag, 20.00 - 21.30

Kursdaten: 6. September 2011 - 31. Jänner 2012

Außer 1.11.(Allerheiligen) und 27.12.2011, 3.1.2012 (Weihnachtsferien)

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

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