

**HERBST-
TERMINE**

BEWEGTE- WIRBELSÄULE- MEDITATION

**Sonntag 10⁰⁰-11⁰⁰
zweimal im Monat ***

„Man ist so alt, wie sich die Wirbelsäule fühlt.“ Ihre Beweglichkeit und der freie Fluss der Energie ist die Grundlage eines körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Regelmäßiges Üben dehnt und löst die verklebten und verfestigten Rückenfaszien und stellt eine verbesserte Beweglichkeit her.

**... mach mit, mit Peter
Energieausgleich: Spende
* Termine: 9.9.; 23.9.; 7.10.; 21.10.
11.11.; 25.11.; 9.12.; 30.12.**

