

# **BEWEGTE- WIRBELSÄULE- MEDITATION**

**Sonntag 10<sup>00</sup>-11<sup>00</sup>  
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.

Mit sanften Bewegungsabläufen werden wir vom Denken zum Empfinden und Fühlen geführt, können so positiv auf unsere Wirbelsäule einwirken und einen tiefen Entspannungszustand erleben.

**... mach mit, mit Peter  
Energieausgleich: Spende**

**\* Termine: 1.9.| 15.9.| 13.10.| 27.10.  
10.11.| 17.11.| 15.12.| 29.12.**

