



Bewegungsworkshop für Frauen

Frauen und Mütter haben vielfache Belastungen. Meist meldet sich der Körper mit Verspannungen und Schmerzen. Mit einfachen Übungen gelingt es uns, verkrampte Muskeln wieder zu lösen und neue Energie zu tanken.

Wir bewegen uns zu Musik und lernen effektive Entspannungsübungen.

Ganz stressfrei, mit Spaß und Freude!

Ort: Lorettostr. 42, Haltestelle Günterstalstr. (Linie2) oder Weddigenstr. (Linie 3)

Termine: 5 Termine ab dem 9. November 2018 bis 7. Dezember immer freitags von 14.00-16.00 Uhr

Bequeme Kleidung genügt, bitte warme Socken und Decke mitbringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleiterin: Dr. phil. Beatrice Schlee, Körper- und Bewegungspädagogin

Anmeldung: Südwind e.V.,
Faulerstraße 8, 79098 Freiburg
(0761) 59 03 61-0, täglich 9 – 11 Uhr

info@suedwind-freiburg.de

<https://www.suedwind-freiburg.de>

info@bodymemory.de; Tel. 50369937

Kosten: 2 Euro pro Termin plus 10 Euro, die bei Besuch von mindestens 3 Terminen am Ende zurückgezahlt werden.

