



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:** Südwind e.V., Faulerstr. 8, Nähe HBF, Bushaltestelle (Linie 11) Faulerstr.
- Termine:** 5 Termine ab dem 16. November 2018 bis 14. Dezember immer freitags von 9.30-11.30 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

