



Bewegungswerkstatt Sins

Trotz abnehmender Ressourcen im Alter Beweglichkeit entwickeln. Alltägliche Tätigkeiten seinen individuellen Fähigkeiten und körperlich aktuellen Möglichkeiten anpassen.

Mit Kinaesthetics, der Kunst der Bewegungswahrnehmung, kann die Achtsamkeit erhöht werden, die unterschiedlichen Qualitäten einer Bewegung zu entdecken.

Yvonne Haller gestaltet eine 45 Minuten dauernde Bewegungssequenz und unterstützt Sie in ihrer Bewegungsauseinandersetzung.
Yvonne Haller Kontakt: 041 787 02 63



Termine 2017

13. / 27. Januar	09. / 23. Juni
03. / 17. Februar	08. / 22. September
03./17./31. März	06. / 20. Oktober
28. April	03. / 17. November
05. / 19. Mai	01. Dezember

Fortgeschrittene 07:30 – 08:30 / 9:00-10:00

Einsteiger 10:30 – 11.30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich

