

HAUS DER BEGEGNUNG STRAHLFELD

Hofmarkstraße 14 A - 93426 Roding-Strahlfeld

Samstag, 19.6.2027

09.00 bis 16.00 Uhr



Tagesseminar: Body and Soul

Aus dem Wochenprogramm Body and Soul® stellt Johann Maierhofer für Sie ein Tagesprogramm zusammen, das zwischen ruhigen und aktiven Bewegungseinheiten wechselt. Körper und Geist werden mit lebensfreundlichen Aktivitäten durch den Tag geführt. Wahrnehmungsübungen aus „Fit durch den Tag“, die Bambus-Stock-Qi-Gong Übungen und eine Einführung in das intensive Augentraining bereichern das Angebot.

Mitzubringen: sich selber, Lust und Freude Neues zu erleben und Gewohntes zu genießen

Teilnahmebeitrag 65,00 Euro

Hauskosten (Raummiete, Mittagessen, Nachmittagskaffee) 30,00 Euro

