



**Fühlst Du dich in deinem Körper richtig wohl?
Oder doch zu wenig fit? Unlust, Schmerzen,.....?**

Dann ist jetzt Zeit etwas zu verändern.



Lass Dich auf diesem
Weg begleiten

„Definiere Dich Neu“

**Das ganzheitliche KörperBewusstseinsTraining für Anfänger
ab Montag, 20. Mai 2019**

zweimal wöchentlich montags und donnerstags 1800 Uhr
1.Treffpunkt: Alter Kindergarten/OgiHügel
In der Natur – daher bitte wetterfeste Kleidung



Einfach und begreiflich zu mehr Gesundheit und Beweglichkeit

- ♥ In 10 gesundheitsorientierten, praktischen Einheiten die eigene KörperBasis erschaffen.
- ♥ Sanfter Beginn und schrittweiser Aufbau im Bewegungs- und Trainingsprozess.
- ♥ Die Kraft und Motivation des Teams und die Begleitung des Trainers nutzen.
 - ♥ Neue Zugänge zu verborgenen KörperPotentialen erfahren.
 - ♥ Einfaches Lösen von muskulären SpannungDysbalancen.
 - ♥ Bewusstes Fühlen underspüren der KörperBotschaften.

Inklusive
essentieller
ErNährungs-
Impulse

Details auf www.mentorship.at

Anmeldungen bei
Gemeindeamt 04228/2220
ludmannsdorf@ktn.gde.at
oder

Geförderter
Preis/Teilnehmer:
nur € 30,-
(für alle 10 Einheiten)

Daniel Hafner
LEICHTIGKEITS-Trainer
9181 Feistritz/Rosental, Oberkrajach 5
Tel: +43 650 2218103
Email: danielhafner@mentorship.at

Daniel Hafner
mentorship.at

Für Inneres LebensGleichgewicht



Manfred Maierhofer
Bürgermeister

Vzbgm.ⁱⁿ Mag.^a Augustine Gasser
Arbeitskreisleiterin „Gesunde Gemeinde“

Vom Gesundheitsland Kärnten und Gesunder Gemeinde gefördertes Gruppentraining mind. 6 bis max. 15 Personen.
Vor Anmeldung bis 13. Mai 2019 erforderlich. Die verfügbaren Plätze werden nach Anmeldeingang gereiht.