



WOHLFÜHL-WORKSHOP REFLEXOLOGIE UND TAI-CHI

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Moment der Ruhe,
sanfter Bewegung und bewusster Körperwahrnehmung
in angenehmer Atmosphäre.

Mit Katia de Vitalvie

- ✓ Ganzheitlichkeit
- ✓ Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- ✓ Verbesserung der Durchblutung
- ✓ Entspannung & Schmerzlinderung



gesundheitszentrum-nbg@web.de

Dauer: 2 Stunden
Preis: 60 €

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Moment der Ruhe, sanfter Bewegung und bewusster Körperwahrnehmung in angenehmer Atmosphäre. Katia de Vitalvie - Massage bietet einen Entspannungs- und Bewegungsworkshop an, der Reflexologie und Tai-Chi miteinander verbindet. Der Workshop richtet sich an alle, die sich Zeit für sich selbst nehmen, zur Ruhe kommen und ihre Beweglichkeit auf sanfte Weise fördern möchten. Während der zwei Stunden wechseln sich kurze, leicht verständliche Erklärungen mit praktischen Übungen ab. Die Teilnehmenden lernen langsame, fließende Bewegungen aus dem Tai-Chi kennen, die Gleichgewicht, Atmung und Entspannung unterstützen. Ergänzend werden einfache Reflexologie-Techniken vermittelt, die auch zu Hause angewendet werden können und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen sind besonders für alle geeignet und können im eigenen Tempo ausgeführt werden.