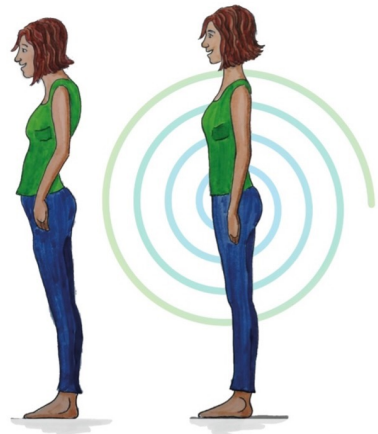


Zentrierung im Alltag

Stabil – ruhig – zentriert
Erlebe deine Körpermitte neu

Bärbel Hölscher hat mit BalanceHIRO® einen wirksamen Ansatz entwickelt, um die Integration frühkindlicher Reflexe mit der körperlichen Zentrierung zu verbinden – für eine nachhaltige Stärkung deiner Gesundheit.

Diese effektive Kombination optimiert alle anderen Gesundheitsmassnahmen und unterstützt dein Wohlbefinden auf natürliche Weise. Denn auch im Erwachsenenalter führen nicht hinreichend integrierte frühkindliche Reflexe zu Energieverlust und gesundheitlichen Einschränkungen.



Balance HIRO®

An drei Abenden machen wir uns auf einen ganzheitlichen und nachhaltigen Weg zur körperlichen Zentrierung, ohne den Körper zu überfordern.
Dabei arbeiten wir uns millimetergenau an die Zentrierung heran, die so kinästhetisch erfahrbar wird.

Ergänzt durch wertvolle Übungen, kannst du die Zentrierung Schritt für Schritt in deinen Alltag integrieren.

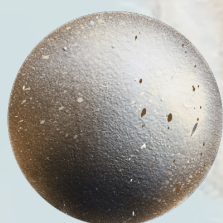
Zentriert im Körper – präsent im Leben

Zeit: Mi, 4., Do, 5. + Mi, 11. Juni
jeweils von 18-21 Uhr
Ort: Shanti Yogastudio
Eichstrasse 4 | 8107 Buchs

Kosten: CHF 390.- , inklusive Kursunterlagen

Anmeldung: bis 31. Mai
maximal 4 TeilnehmerInnen

Kontakt: Martina 078 689 50 57
knufinke@hispeed.ch
MartinaKnufinke.ch



MARTINA KNUFINKE
Balance für Körper, Geist und Seele