

# Wohlbefinden durch die 5 Elemente +

Erlebe die stärkende Wirkung kinesiologischer Übungen auf Körper, Geist und Seele.

Mit Hilfe von Meridiangymnastik und -stretching, der Brain-Gym Übungen und anderen kinesiologischen Übungen stärkst du deine Wirbelsäule, erlangst (wieder) mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit, dein Energiepotenzial und die Selbstheilungskräfte werden gesteigert.

Ebenso bekommst du einen Einblick in die 5 Elemente und zum Abschluss jeder Stunde wird 1 Element in der Entspannungsphase geräuchert.

Ihr erhält jedes Mal eine Zusammenfassung der Übungen, um diese daheim in den Alltag integrieren zu können.

**Beginn:** Oktober 2021, 19:00 Uhr

**Dauer:** 8x je 1 Stunde

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

**Kosten:** € 85,—

**Anmeldungen:** [office@institut-statera.education](mailto:office@institut-statera.education) 0664/1028939



[www.institut-statera.education](http://www.institut-statera.education)