

NEUE KURSE

YOGA 50+

MITTWOCH, 28. 1. 18:30 - 20:00 **NEU**

Kursleitung: Erwin Frank (Dipl. Yogatrainer, Dipl. Achtsamkeits- & Meditationstrainer)

Kursbeitrag: 10 Einheiten je 90 Minuten für Kneipp-Mitglieder: € 130,- / für Gäste: € 150,-

Anmeldung: 0664/255 77 73

MÄNNER-YOGA 50+

MONTAG, 26. 1. 19:00 - 20:30 **NEU**

Kursleitung: Erwin Frank (Dipl. Yogatrainer, Dipl. Achtsamkeits- & Meditationstrainer)

Kursbeitrag: 10 Einheiten je 90 Minuten für Kneipp-Mitglieder: € 130,- / für Gäste: € 150,-

Anmeldung: 0664/255 77 73

PILATES

MITTWOCH, 28. 1. 16:30 - 17:30 **NEU**

Kursleitung: Ulrike Taubek, geprüfte Pilates-Trainerin

Kursbeitrag: 10 Einheiten je 60 Minuten für Kneipp-Mitglieder: € 85,- / für Gäste: € 95,-

Anmeldung: 0699/108 49 480

ORT: EISENSTADT, GENERATIONENZENTRUM, ING. ALOIS SCHWARZ-PLATZ 2

KONTEMPLATION

NEU

MITTWOCH, 28. 1. 17:30 - 18:30

FREITAG, 30. 1. 19:00 - 20:00

In Kontemplation-Kursen wird meist mit Körperübungen begonnen. Bei diesen einfachen Übungen geht es darum, zur Ruhe zu kommen und Leib, Seele und Geist in Einklang und zu einer inneren Harmonie zu bringen. Das meditative Üben ist zunächst Konzentration und dann Meditation, aus der die Kontemplation erwächst. Nimm dir Zeit zum Durchatmen, Loslassen, dich körperlich und seelisch zu regenerieren und harmonisieren.

Kursleitung: Erwin Frank (Dipl. Yogatrainer, Dipl. Achtsamkeits- & Meditationstrainer)

Kursbeitrag: 10 Einheiten je 60 Minuten für Kneipp-Mitglieder: € 85,- / für Gäste: € 95,-

Anmeldung: 0664/255 77 73

ORT: EISENSTADT, GENERATIONENZENTRUM, ING. ALOIS SCHWARZ-PLATZ 2

INDIAN BALANCE

FREITAG, 20. 2. 09:00 - 10:00

Indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergie vereint mit moderner Bewegungslehre. Mit langsam und präzise ausgeführten Bewegungen wird Ausdauer trainiert und Rücken, Bauch, Bein, Po und Arme gekräftigt. Bewusstes Atmen baut Stress ab.

Beinhaltet sind Übungen zum Kennenlernen von Feldenkrais, Entspannungsübungen nach Jacobsen, Atemübungen bei Einschlafschwierigkeiten und kinesiologische Übungen zur allgemeinen Kräftigung und Unterstützung des Denkens und Lernens!

Kursleitung: Stefanie Pötschacher (geprüfte Instruktorin)

Kursbeitrag: 5 Einheiten je 60 Minuten für Kneipp-Mitglieder: € 40,- / für Gäste: € 45,-

Kursort: Haus der Sportunion Eisenstadt, Bad Kissingen-Platz 1, Eisenstadt

Anmeldung: 0681/107 20 787

Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Einstieg jederzeit möglich.