

## **WIRBELSÄULENTRAINING**

Der Schwerpunkt dieses Trainings liegt auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur und fördert die Ausdauer

Beginn: Montag 2. November 2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 Einheiten

Leitung: Dipl. Physiotherapeut Thaddäus Wiesner

Kosten: EUR 60.- für 8 Einheiten

Anmeldung und Info: 0699/10695133, ab 13 Uhr

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen

## **WYDA**

Entspannung & Kräftigung mit den Elementen der Natur

Kennen Sie "WYDA"?

WYDA ist die Gesundheitspraktik aus unserem Kulturkreis (der Kelten) für unsere 3 Energiefelder:

- VITALFELD
- EMOTIONALFELD
- MENTALFELD

und die stärkste Möglichkeit zur Erdung.

Die sanften Übungen sind ein Baustein zu einem langen, gesunden, liebevollen und harmonischen Leben.

Wenn die Lebensenergie frei fließt, kann jeder sein Potential voll entfalten.

WYDA wird mit den Elementen der Natur als Verstärker geübt (Indoor sowie Outdoor).

Leitung: Mag.a (FH) Daniela Elisabeth Hahn, TEM-WYDA-Trainerin

Beginn: 16.30 bis ca. 17.45 Uhr Freitag 9. Oktober. 2020

Termine: 09.10.2020, 16.10., 23.10., 30.10., 6.11.2020 (Folgetermine möglich)

Kosten: alle 5 Termine € 60,--, einzeln € 15,--

Anmeldung und Info: 0699/17207011, [daniela.hahn@neuhofen.at](mailto:daniela.hahn@neuhofen.at)