

# ★ Bewegung und Entspannung ★

Übungen für mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit  
und Körperbewusstsein  
Abendgruppe für Frauen

Jede Einheit gestalte ich als eine unterschiedliche  
Mischung aus:

- \* Gymnastik
- \* Atemtechniken
- \* Singen (Lieder/Mantras)
- \* Beckenbodentraining
- \* Body Evolution
- \* versch. Meditationsformen
- \* Entspannungsübungen
- \* Meridian-Dehnübungen.

Viele der Übungsabfolgen unterlege ich mit passender  
Musik, was meiner Erfahrung nach dabei hilft in eine  
spielerische Leichtigkeit, emotionale Ausgeglichenheit  
und eine wohltuende Entspannung zu kommen.

Zeit: montags von 19<sup>15</sup> bis 20<sup>45</sup> Uhr,  
10 Abende, ab 09.09.2024

Teilnahmebeitrag: 150,00 Euro.

Anmeldung und Ort:

Lebensberatung Lichtgarten GbR  
Sonja Angelika und Axel Ackermann  
Lehmgrube 16, 74937 Spechbach  
Tel.: 06226-787956



[sonja-angelika.ackermann@freenet.de](mailto:sonja-angelika.ackermann@freenet.de)  
[www.lebensberatung-lichtgarten.de](http://www.lebensberatung-lichtgarten.de)

