

★ 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 19¹⁵ bis 20⁴⁵ Uhr,
10 Abende, ab 12.01.2026

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
www.lebensberatung-lichtgarten.de

