



- Haltung** spezielle Körperkräftigungs und Dehnungsübungen für die „äussere“ Haltung.
- Meditation** verschiedene Techniken zur Entspannung und Stärkung der „inneren“ Haltung.
- Tanz** Ausdruckstanz (keine Vorkenntnisse nötig) zur Persönlichkeitsstärkung und Selbsterfahrung.

Ein ganzheitliches Konzept für Dein Wohlbefinden

Andrea Bollin

Physio und Tanztherapeutin

www.abc-fit.ch

Ort: www.netzpunkt-zimlisberg.ch

Kosten: 8x = Sfr 320.-, bei Buchung eines Abos Sfr 300.-
Einzelne Daten können einzeln besucht und bezahlt werden.

mitbringen : bequeme Kleidung, Wasserflasche, Matte

Anmeldung und Information

Andrea Bollin

078 736 63 19 / andrea.bollin@gmx.ch

Dienstags, von 19.00 – 21.00 Uhr

23. August 2022

6./20. September 2022

25. Oktober 2022

8./22. November 2022

6./ 20. Nachholdatum Dezember 2022