



HA-ME-TA

Haltung-Meditation-Tanz

2023

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.andrea-bollin-spirit.com

Ort: www.netzpunkt-zimlisberg.ch

von **19.00 – 21.00 Uhr**

Kosten: Sfr 40.- pro Abend

Mittwoch, 25. Oktober 2023

Dienstag, 7./ 21. November 2023

Dienstag, 5./ 19. Dezember 2023

mitbringen : bequeme Kleidung, Wasserflasche, Matte

Anmeldung und Information

Andrea Bollin

+41 78 736 63 19 / andrea.bollin@gmx.ch