



Körper- Entspannungsgruppe - Mentastic

Bleiben Sie in Bewegung – leicht und entspannt!

Sie werden in meiner Stunde entdecken, wie durch sanftes, achtsames Bewegen die muskuläre und psychische Anspannung nachlässt. Wie mit Humor Entspannung entsteht.

Ihr Körper kann sich wieder seiner natürlichen Qualitäten erinnern: Beweglichkeit, Mühelosigkeit, Wohlbefinden und Leichtigkeit.

Ziele der Trager Mentastic:

- Beweglich bleiben – Geschmeidigkeit entdecken
- Entspannung für Körper und Seele
- Wiederfinden des natürlichen Bewegungsflusses
- Integration der Bewegungen in Ihren Alltag

Kursbeginn	Jeden Donnerstag Gymnastik-Saal 1. Stock	9.30 - 10.30 Uhr
Beitrag:	10er Karte für REHA Mitglieder	€ 20.-
	10er Karte für Vereinsmitglieder	€ 62,50
	10er Karte für Nicht - Mitglieder	€ 80,-

Trainerin

Jessica Leicher



Intro Leaderin für die TRAGER® Methode
TRAGER Praktikerin
Ernährungsberaterin
Familientrainerin
Kinderübungsleiterin

Anmeldung und Info: Tel: 089/55 05 09 33
info@jessica-leicher.de www.jessica-leicher.de