

Mein Angebot:

TANZEN - SPIELEN - FORSCHEN für Erwachsene

Im Vordergrund stehen Entspannung und Schaffung eines Gegenpols zum täglichen Leistungsanspruch.

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer die sich neue Spiel-Räume schaffen möchten und Lust haben, die Dinge auch einmal auf den Kopf zu stellen.

Teilnehmer: 10 - 15

Zeit: Donnerstags 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Traunstein, Am Stadtplatz 21, Räume TrainingsCenter Franke

Kosten: EURO 17,-/Abend, bei Buchung von 10 Abenden EURO 150,-
Als Angebot für Einzelpersonen betragen die Kosten für 90 Minuten EURO 90,-

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
contact@brigittehubmann.com
oder unter 0172/8347162 oder 08669/7893255

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Wie nehme ich meinen Körper wahr und was verändert sich durch achtsame Beobachtung und Wahrnehmung der Körperempfindungen?

Das Angebot richtet sich an Menschen die mit den Körperempfindungen und den inneren Empfindungen in Kontakt treten möchten. Ziel ist eine bessere Selbst- und Fremdwahrnehmung, eine Annäherung an das eigene Wesen und die Steigerung der Körperzufriedenheit.

Teilnehmer: 10 - 15

Zeit: Donnerstags 17.30 - 18.30

Ort: Traunstein, Am Stadtplatz 21, Räume TrainingsCenter Franke

Kosten: EURO 15,- und bei Buchung von 10 Einheiten EURO 130,-
Als Angebot für Einzelpersonen betragen die Kosten für 60 Minuten EURO 65,-