



## „Move to relax“

*Dynamisch, geschmeidig und entspannt*

**Sonntag, 04.06.23**

**17:00 bis 20:00 Uhr**

**Im Sand21**

In diesem einzigartigen Seminar kombinieren wir Herz-/Kreislauftraining, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Dehnübungen mit Entspannungstraining, Atemübungen und weiteren Übungen zur Stressreduktion. Mit jedem einzelnen dieser Elemente leistest Du einen Beitrag zu Deiner Gesunderhaltung. In Kombination wirken sie wie ein Booster für Deine Zellen. Als Geschenk bekommst Du einen Ressourcenanker, den Du im Alltag jederzeit anwenden kannst.

Erlebe in diesem Seminar Glücksmomente, Lebensfreude, Tanz, Kraft, Entspannung, Balance, inneren Frieden, Geschmeidigkeit, Flexibilität, Spaß und ein heilsames Miteinander.

Teilnahmegebühr: €48,- Teilnehmerzahl: mindestens 6 Personen

Anmeldung unter [info@sand21.de](mailto:info@sand21.de) bis zum 1. Juni

### Leiterinnen des Seminars:



Marita  
Dongo

- Entspannungscoach
- Stressmanagementtrainerin
- Resilienztrainerin
- Gesundheitscoach



Miriam  
Spancken

- Pilatetrainerin
- Sport- und Gymnastiklehrerin
- Faszientherapeutin
- Rückenschultrainerin