

Herbstkurs Ganzheitliches Entspannungstraining

- Wann: vom 17.10. bis 21.11.2023 dienstags von
18.30 – 19.30 Uhr, 6 Einheiten á 60 Min.
- Wo: Praxis concept Ludwigsburg – Gymnastikraum 1
- Trainerin: Michaela Baß www.michaela-bass.de
zert. Entspannungstrainerin
zert. RückenYoga Trainerin
Akkreditierung als MHFA Ersthelferin für psychische Gesundheit
zert. Business- und Sport-Mental-Coach
- Kursinhalt: verschiedene Entspannungstechniken zur physischen,
psychischen und mentalen Entspannung im Kleingruppentraining
- Kursgebühren: 6x 60 Min. indiv. Kleingruppentraining 98,00 € zzgl. MwSt.
inkl. Übungsunterlagen
- Bitte mitbringen: bequeme/sportliche Kleidung, warme Socken, ein kleines
Kopfkissen, Yogamatte, Trinkflasche

**Anmeldung ab sofort möglich. Bitte direkt an Michaela Baß unter
info@michaela-bass.de Anmeldeschluss ist der 10. Oktober 2023.**

Namasté