

indian balance summer *auf Stift Göttweig* nach Christian de May

Den Körper bewegen, während die Seele ruht!

„Indian Balance“ vereint indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre.

Es werden Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination trainiert und zudem Rücken, Bauch und Po gestärkt. Das Workout ist für alle Altersgruppen geeignet, trainiert oder untrainiert, mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie (Balance) zu bringen.

Die Technik besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktion, begleitet und unterstützt von indianischer Musik. Für jeden geeignet. Sh. www.brittige.jordan-ritzinger/indian-balance-österreich

Wann: Mi., 19.00 Uhr – 20.00 Uhr, 10.07. – 28.08.2019

Wo: Freigelände u./o. Jugendhaus, Stift Göttweig/Furth

Kosten: € 10.-/Einheit

Mitzubringen: Turnbekleidung, Matte, Socken, Trinkflasche

Findet nicht statt: 17.07. und 14.08.2019



Rückfragen und Anmeldungen bis 28.06.2019

DI Brigitte Jordan-Ritzinger,
Pilates- und Indian Balance Advanced Instructor,
dipl. Tsartrainerin und Personalcoach

gitti.jordan@aon.at, 0664/35 111 71