

Energie - Walk

GESUNDES
RAPPOTTENSTEIN



Meditatives, achtsames Gehen nach der Alphawalk Methode

Beim Energie-Walk wird das Gehen mit Elementen der Meditation und mentalen Übungen kombiniert. Stressabbau, Entspannung, Achtsamkeit, gesunde Bewegung, Gesundheitsvorsorge, freier Kopf, gute Laune, Kreativität, Resilienz im Alltag... -Alles möglich mit Alphawalk!

Gesundheitsfördernde Bewegung zum Energie tanken

das **MOH**
Seminar- & Praxisräume

3911 Rappottenstein 121

Samstag, 13. April, 10:00-12:00 Uhr

Kosten: 40,- Euro inkl Unterlagen

Claudia Neulinger Alphawalkcoach



Tel 0664 88 46 7828

claudia@neulinger.at www.claudia-neulinger.at

Erlebe, wie leicht und entspannend achtsame
Bewegung sein kann !


Energie
Handwerk