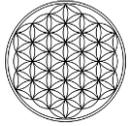
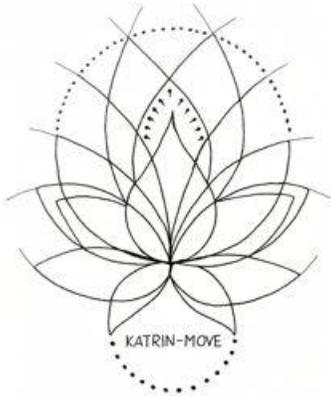


Veranstaltungskalender



www.katrin-move.de



Die Anmeldung für alle Veranstaltungen ist
frühzeitig erforderlich

Kurse & Workshops max. 7 Teilnehmer

Terminplanung unter Vorbehalt Änderungen möglich



März 2023

Indoor & Outdoor

Alle Kurse finden LIVE in der AWO statt.
(Online nur auf Anfrage)

Montag

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 03/01

Montag 13.03.2023 – 22.05.2023
Kein Kurs am 10.04., 01.05., 08.05.

8x60 Minuten von 18:30-19:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

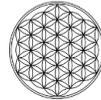
Faszination Faszien & Haltung und Bewegung

Kursnummer: 03/02

Montag 13.03.2023 – 22.05.2023
Kein Kurs am 10.04., 01.05., 08.05.

8x75 Minuten von 19:30-20:45 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 90 EUR Nichtmitglied 100 EUR



Dienstag

Shaolin Wirbelsäule & Duft-Relax

Kursnummer: 03/03

Dienstag 14.03. – 30.05.2023
Kein Kurs am 02.05. und 09.05.

10x75 Minuten von 19:00 Uhr – 20:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 110 EUR Nichtmitglied 120 EUR

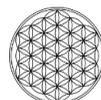
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 03/04

Dienstag 14.03. – 30.05.2023
Kein Kurs am 02.05. und 09.05.

10x60 Minuten von 20:15 Uhr – 21:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 90 EUR Nichtmitglied 100 EUR



Workshop Donnerstag

Hormon Qi Gong - Schnupper-Workshop

Donnerstag 02.03. 19:30 Uhr & 09.03. 18:30 Uhr

2x60 Minuten

20 Euro pro Person

Erlebe die Basis von einfachen Bewegungsabläufen, die bereits im alten China angewendet wurden. Unterstütze Dich um Energieblockaden aufzulösen und den Fluss der Energieströme zu fördern, um die Hormonbalance herzustellen.

Faszination Faszien & Reflexzonen

Schnupper-Workshop

Donnerstag 02.03.

60 Minuten von 18:30 – 19:30 Uhr

10 Euro pro Person

Basiswissen, Übungen, Tipps & Tricks für zu Hause um deine Faszien zu pflegen und deine Reflexzonen zu aktivieren. Wenn du eine Faszienrolle hast, bring diese gerne mit und die erhältst eine Übungshilfe für daheim.

Detox Qi Gong & Duft-Detox - Schnupper-Workshop

Donnerstag 16.03.

75 Minuten von 18:30 – 19:45 Uhr

12 Euro pro Person

Erlebe die Basis von einfachen Bewegungsabläufen, aus dem alten China. Durch die fließenden Bewegungen bezogen auf Organebene werden die eigenen Körperfunktionen zur Entgiftung und Entschlackung gefördert und angeregt. Durch die Kombination aus Atem und achtsamer Bewegungskörperausführung wird dein Körper und dein Geist „gedetoxt“. Ebenfalls wird dein Atem durch ausgewählte Düfte unterstützt. Somit bereitest du dich ideal auf den Frühling vor.

Faszination Faszien – Schnupper-Workshop

Donnerstag 23.03.

75 Minuten von 18:30 – 19:45 Uhr

12 Euro pro Person

Erfahre Basiswissen über das Thema Faszien, erhalte Übungen, Tipps und Tricks für zu Hause und teste viele Kleingeräte und Hilfsmittel die deine Faszien gezielt pflegen können.

Zeit für Dich-Workshop



Sonntag 23.04.2023
10:00 – 12:00 Uhr

Im Raum der Begegnung
Aulingerstr. 6
94113 Tiefenbach

Energieausgleich: 20 Euro p.P.

Erlebe die Welt von

INDIAN  BALANCE®

Die indigene Heilgymnastik besteht aus präzisen ausgeführten Bewegungsübungen, die bewusst in deinem eigenen Atemrhythmus fließen. Das moderne Ganzkörpertraining lässt Bewegungsbilder fließend ineinander übergehen und lassen dich in die Welt der indianischen Bewegungswelt eintauchen. Achtsamkeit und Körperbewusstsein werden gefördert und durch die Kombination aus bewegen, trainieren und entspannen, wird dein Körper und Geist wieder in die Balance gebracht.

Erlebe das Motto von Indian Balance:

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht.

Dieser Workshop ist für Indian Balance Anfänger und Fans gleichermaßen geeignet.

Genieße den Bewegungsfluss und erlerne neue Bewegungs- und Atemtechniken.

Nimm dir Zeit für DICH

Juli 2023

Indoor & Outdoor = Live & Online auf Anfrage

Montag

INDIAN  BALANCE®

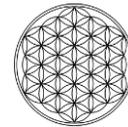
Rituals & Relax

Kursnummer: 07/01

Montag 03.07.2023 -31.07.2023

5x75 Minuten von 18:30-19:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 57 EUR Nichtmitglied 67 EUR



Dienstag

Faszination Faszien – Stretch & Relax

Kursnummer: 07/02

Dienstag 04.07.2023 – 25.07.2023

4x60 Minuten von 18:15-19:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 36 EUR Nichtmitglied 46 EUR

Shaolin Wirbelsäule

Kursnummer: 07/03

Dienstag 04.07.2023 – 25.07.2023

4x60 Minuten von 19:15-20:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 36 EUR Nichtmitglied 46 EUR

INDIAN  BALANCE®

Rückenspezial & Faszienpezial

Kursnummer: 07/04

Dienstag 04.07.2023 – 25.07.2023

4x60 Minuten von 20:15 - 21:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 36 EUR Nichtmitglied 46 EUR

Gut zu Wissen



- **5 Mindestteilnehmerzahl pro Kurs**
- **Max. 7 Live-Teilnehmer pro Kurs**
- **Damit ein Kurs Online übertragen wird, müssen mindestens 3 Teilnehmer für Online gemeldet sein; beachte hierzu ggf. die Einschränkungen der Prüfstellen**
- **Alle Kurse finden LIVE im AWO Kinderhaus statt;**
- **Onlinekursteilnahme ist auf Anfrage möglich.**
- **Bei gutem Wetter trainieren wir OUTDOOR**

Information & Anmeldung

Kursleiterin: Katrin Zeilberger Tel: 0171/7252405
Administration: Petra Weidinger Tel: 0170/1025588 oder per
Email info@katrin-move.de;

Onlineanmeldung unter: <http://www.katrin-move.de/Kontakt/Anmeldung/>