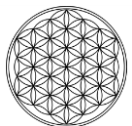
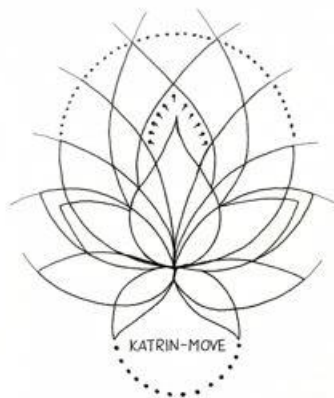


Veranstaltungskalender April – September 2023



www.katrin-move.de



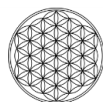
**Die Anmeldung für alle Veranstaltungen ist
frühzeitig erforderlich**

***Begrenzte Teilnehmerzahl bei Kursen und
Workshops***

Terminplanung unter Vorbehalt Änderungen möglich



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

****ACHTUNG ÄNDERUNG****

Sommerkurse 2023

**Die Sommerkurse finden NUR LIVE & bei gutem Wetter
Outdoor statt.**

Dienstag

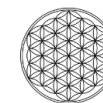
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 07/01

Montag 24.07.2023 – 11.09.2023

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

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR



Donnerstag

Shaolin Wirbelsäule & Qi Gong Erlebnis

Kursnummer: 07/02

Donnerstag 03.08. – 07.09.2023

6x60 Minuten von 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 54 EUR Nichtmitglied 64 EUR

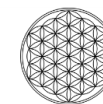
Indian Balance Rückenspezial

Kursnummer: 03/04

Donnerstag 03.08. – 07.09.2023

6x60 Minuten von 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 54 EUR Nichtmitglied 64 EUR



Sommer Workshops

Alle Workshops finden bei gutem Wetter OUTDOOR statt

Hormon Qi Gong - Schnupper-Workshop

Montag 24.07., 31.7., 7.8. 19:30 Uhr

3x60 Minuten

30 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

Dienstag 01.08.

75 Minuten von 18:30 – 19:45 Uhr

12 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

Dienstag 22.08.

75 Minuten von 18:30 – 19:45 Uhr

12 Euro pro Person

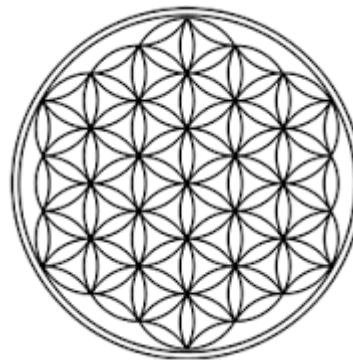
Erlebe die Basis von einfachen Bewegungsabläufen, aus dem alten China. Durch die fließenden Bewegungen bezogen auf Organebene werden die eigenen Körperfunktionen zur Entgiftung und Entschlackung gefördert und angeregt. Durch die Kombination aus Atem und achtsamer Bewegungsausführung wird dein Körper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

Jetzt schon an den Herbst denken



2023 werden die Kurse in LIVE & Online ab 9.10. wieder starten.

Der Kursplan wird Anfang August veröffentlicht.



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/>