

Leben ist... ...Bewegung!



ACHTSAM

MIT LEBENSFREUDE

GELASSEN

AGIL

VOLLER ENERGIE

Entspannt und beweglich durchs Leben

Mit Coaching - Entspannung - Bewegung
in Kleingruppen oder Einzeltraining
im Seminarhaus Am Rockberg

Seminarhaus Am Rockberg 1, 31028 Gronau
Telefon: (05182) 90 84 68 oder per email: info@doro-hesse.de
Ausführliche Informationen finden Sie unter
www.doro-hesse.de

Die Kunst der Entspannung und Bewegung

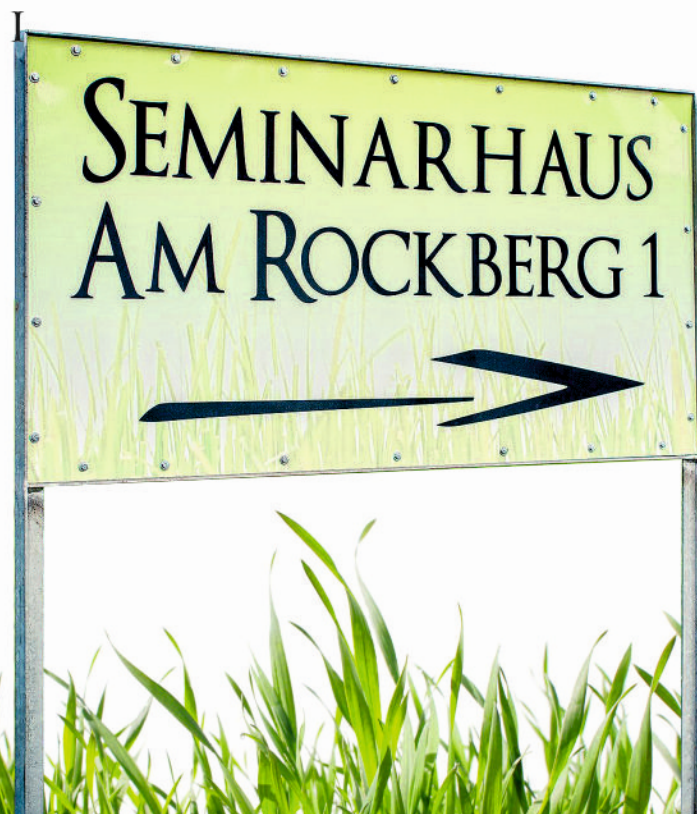
Abschalten, ausruhen, sich gesund bewegen und den Akku aufladen!

Sich Zeit für bewusste Entspannung zu nehmen, einfach mal wieder runterzukommen, oder sich zu bewegen, fällt den meisten Menschen schwer. Dabei hilft schon eine Übungseinheit in der Woche, wieder die richtige **Balance zwischen Anspannung und Entspannung** zu finden und intuitiv kleine Entspannungs- und Bewegungsmomente in den Tagesablauf zu integrieren.

Taiji Qigong, Aktiv-und Atemmeditation sowie ALFA-Nordic-Walking (schulen die **Körperwahrnehmung und Koordination** und erlauben **Stress und Erregung abzubauen**. Sie) eignen sich ganz besonders für Menschen der Generation 55+, zu der auch ich selbst gehöre.

Unter achtsamer Anleitung einer erfahrenen Entspannungs- und Bewegungsexpertin fällt es leicht zu **innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit** zurückzufinden. Probieren Sie es aus und finden Sie jetzt heraus, was zu Ihnen passt.

Kommen Sie doch zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei!



Ich freue mich auf Sie!

Dorothea Hesse