



**Achtung: Bauch-Beine-Po in dieser Zeit von
19.00 bis 20.00 Uhr!**

Wohlfühl-Gymnastik

ÖTB
Micheldorf
1921

**Befreie dich von Stress
und körperlichen
Blockaden. Lade deinen
Körper stattdessen mit
neuen wohltuenden
Energien auf durch**

**Anti-Stress-Gymnastik,
Qi Gong, Yoga,
Rückengymnastik,
Entspannungstechniken
japan. Heilströmen,
Akupressur und
Atemübungen**



**Ab 11. Jänner 2010 10mal
immer Montag 20 bis 21 h
Turnsaal VS Micheldorf**

**Anmeldung bei Karin Kirchner
in der ersten Stunde**

Du erfährst,

- wie du deinen Körper zu einem verlässlichen, gesunden Partner machst
- wie du dich rasch aufmuntern und Energien mobilisieren kannst und
- wie du dich nach einem anstrengenden Tag herrlich entspannen kannst.

Dieser Kurs ist für ÖTB-Mitglieder kostenfrei. Als Nicht-Mitglied bezahlen Sie insgesamt 30 Euro oder Sie werden Mitglied, bezahlen einen Jahresbeitrag von 30 Euro und können damit auch andere ÖTB-Angebote 2010 nutzen.