



# Entspannungs-Training

ÖTB  
Micheldorf  
1921

Wissenschaftlich ausgearbeitete  
Entspannungstechniken mit 3  
Schwerpunkten:

freier Nacken,  
starker Rücken,  
flotte Beine

ergänzt durch Qi Gong, Yoga,  
bewegte Meditation,  
Akupressur und  
Atemübungen

Anmeldung bei Karin Kirchner in der ersten Stunde



ab 31. März 2014 10mal  
immer Montag  
19 bis 20 Uhr  
Turnsaal VS Micheldorf

Du erfährst,

- wie du körperlich loslassen und wieder befreit aufatmen kannst,
- wie du Burn-out-Signale erkennst und gegensteuern kannst,
- wie du über deinen Körper wieder in deine Mitte findest.

Dieser Kurs ist für ÖTB-Mitglieder kostenfrei. Als Nicht-Mitglied bezahlen Sie insgesamt 35 Euro oder Sie werden Mitglied, bezahlen einen Jahresbeitrag von 35 Euro und können damit auch andere ÖTB-Angebote 2014 nutzen.