

# 7<sup>7</sup> Balance

***Mit Spaß im Einklang mit sich Selbst sein!***

Dieser Kurs ist für Sie, dass Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun.

Momente, in denen es nur um Sie selbst geht.

Damit stellen Sie sicher, dass Sie Körper, Geist und Seele auch ohne aufwendige Fitnessstudio-Besuche in Schuss halten.

In einer Zeit, in der immer mehr in immer schnellerem Tempo auf Sie einwirkt ist es wichtig, Auszeiten für sich zu nehmen.

Diese Momente effektiv und bewusst einsetzen zu können, ist das Ziel dieses Kurses.

Eine Kursstunde besteht aus 7 Einheiten, in denen ich mit Ihnen gemeinsam in jeweils 7 abwechslungsreichen Minuten die wirkungsvollsten Übungen aus den Bereichen Achtsamkeitstraining, Schulter-, Rücken- und Hüftmobilisierung, Kräftigung ohne Geräte, Meditation, Atemschule und Yoga übe.

Diese Übungen können Sie dann ganz spielerisch mit in Ihren Alltag einbauen.

Es ist für jeden unabhängig von Alter oder Fitnesslevel etwas dabei.

Mir ist Ihre individuelle Betreuung wichtig, die ich durch kleine Gruppengrößen gewährleiste.

Ich freue mich darauf, Sie begrüßen zu dürfen.

Verbindliche Anmeldung hier in der Praxis oder per Email an [hppbraun@yahoo.de](mailto:hppbraun@yahoo.de).

**Preis pro Kursstunde:** 25 € pro Teilnehmer ( in bar gegen Quittung bei Kursbeginn )

oder eine 7er Karte für 150 € ( statt 175 € )

**Gruppengröße:** 5 – 10 Teilnehmer

**Kursleitung:** **Patricia Braun** 0151/64404323

***Heilpraktikerin, Sportwissenschaftlerin und Coach***

Bei einer Absage unter 2 Werktagen muss ich Ihnen den Kursbeitrag berechnen.

