



inMOVEMENT Praxis

für Gesundheitsförderung

Kursdaten März bis Mai 2023

(Die Beschreibungen zu den einzelnen Kursen und die Preise sind auf meiner Website ersichtlich.)

Stressbewältigung

Kurs Nr. 101 Samstag 14.00 – 16.30 Uhr / 25. März 2023

Kurs Nr. 102 Dienstag 18.30 – 21.00 Uhr / 25. April 2023

Selbsthypnose

Thema: Wechseljahresbeschwerden

Kurs Nr. 201 Samstag 14.00 – 16.30 Uhr / 18. März 2023

Kurs Nr. 202 Dienstag 18.30 – 21.00 Uhr / 02. Mai 2023

Thema: Menstruationsbeschwerden

Kurs Nr. 301 Dienstag 18.30 -21.00 Uhr / 21. März 2023

Thema: Stress

Kurs Nr. 401 Samstag 14.00 - 16.30 Uhr / 06. Mai 2023

Thema: Schmerzen

Kurs Nr. 501 Dienstag 18.30 – 21.00 Uhr / 04. April 2023

Mentaltraining: Die Kraft des gesprochenen und gedachten Wortes:

Kurs Nr. 601 Samstag Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr / 01. April 2023

Rückengymnastik:

Montag 18.15 – 19.05 Uhr, **freie Plätze**

Die Rückengymnastik findet das ganze Jahr statt, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Bodytoning:

Montag 19.30 – 20.30 Uhr, **1 freier Platz**

Donnerstag 18.15 – 19.15 Uhr, **ausgebucht**

Donnerstag 19.30 – 20.30 Uhr, **freie Plätze**

Das Bodytoning Training findet das ganze Jahr statt, der Einstieg ist jederzeit möglich.

www.inmovement.ch

Simone Elsasser / Holunderweg 5 / 5737 Menziken / 079 647 40 64
sime@inmovement.ch