

Die Kunst des Gehens

Sie haben die Gelegenheit, sich die Feinabstimmung Ihres Gehens in der Bewegungskette vom Fuss bis zum Kopf bewusst zu machen und damit zu experimentieren.

Wenn der ganze Körper sicher im Wechsel der Schritte schwingen kann, lösen sich Spannungen im Rücken und Gehen wird zur erfrischenden Wohltat.

ein **Tageskurs** mit Ingo Herbst am Samstag, **30.06.** von 10 – 16.30 Uhr
im VitalZentrum **Bad Tölz**

Kursgebühr: € 80,- / Frühbucher bis 2 Wochen vorher: € 72,-

Anmeldung bei Ingo Herbst, Tel. 089-22802464 / info@herbstkrais.de