

Move Your Body!

Nach dem "Stopping Movement Training"
der Grinberg Methode®



Das Training bietet eine **einfache, unterhaltsame Methode**, um Körper und Gehirn mit **Begeisterung und Energie** zu füllen und gleichzeitig mentalen und körperlichen **Stress abzubauen!**

- ✓ **Balance** - für Körper und Geist
- ✓ **Stressabbau** - kann helfen um mentalen und körperlichen Stress abzubauen
- ✓ **Verbindung** - Spüre und verbinde Deinen Körper mit Deinem Verstand
- ✓ **Bewusstsein** - positive Effekte auf Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, emotionale Ausgeglichenheit
- ✓ **Tanzen** - Bewegung zu Musik kann Alterungsvorgänge im Gehirn bremsen und rückgängig machen
- ✓ **Spaß** - mit Kreativität, Leichtigkeit, Abwechslung, Körpergefühl

Move Your Body füllt Körper und Gehirn mit Begeisterung und Energie!
Move Your Body baut mentalen und körperlichen Stress ab!
Move Your Body schützt Deine Muskeln und Gelenke!

Wann: **Jeweils Do 18:30 - 20:00**
2. Aug., 9. Aug., 16. Aug., 23. Aug., 30. Aug., 6. Sept.

Die Treffen können einzeln besucht werden – Bitte um Anmeldung!

Wo: Puchstraße 41, 8020 Graz (in den Räumlichkeiten der Firma GRIEHSER)
Anfahrt: Puchstraße stadtauswärts, beim Schild "Schaumbad" links einbiegen,
über den Mühlgang, dann vor dem Gebäude rechts.
Eingang bei den "GRIEHSER" Beach Flags.

Mitbringen: Kleidung, in der Du Dich gut bewegen kannst, ev. Trinkflasche
Möglichkeit zum Umziehen vorhanden!

Kosten: Beim ersten Mal 10€ zum Kennenlernen
Jedes weitere Mal 20€
Alle 6 Trainings im Paket um 65€

Kontakt und Anmeldung:
Bernhard Friedrich, Junior Trainer der Grinberg Methode®
0676 / 935 35 48
bernhardfriedrich.office@gmail.com
<http://www.koerperarbeit.at>
<https://www.facebook.com/GrinbergMethodeGraz>