

Move Your Body!

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!**

- ✓ **Spaß** - mit Kreativität, Leichtigkeit, Abwechslung, Körpergefühl
- ✓ **Stressabbau** - kann helfen um mentalen und körperlichen Stress abzubauen
- ✓ **Gehirntraining** - Fordere Dein Gehirn und halte es dadurch jung
- ✓ **Bewusstsein** - positive Effekte auf Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, emotionale Ausgeglichenheit
- ✓ **Beweglichkeit und Fitness** - für Körper und Geist

Das Move-Your-Body Training ist eine spezielle Form der Bewegung zu Musik, auf verschiedene Arten, mit vielfältigen Schwerpunkten zu Körperwahrnehmung, Balance, Koordination, Ausdauer, Entspannung, Beweglichkeit. Abgerundet durch Atem- und Bewegungsübungen.

Wann: Jeweils Mittwoch 16:30 - 18:00

Oktober	November	Dezember
3.10. *	7.11.	5.12.
10.10. *	14.11.	12.12.
17.10.	21.11.	
24.10.	28.11.	
31.10.		

* kostenloses Schnuppern & Einstieg in den Kurs möglich

Wo: Puchstraße 41, 8020 Graz, in den Räumlichkeiten der Firma GRIEHSER.

Anfahrt: Puchstraße stadtauswärts, beim Schild "Saubermacher" 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 und Matte
Möglichkeit zum Umziehen und Duschen vorhanden!

Kosten: € 200,-- (als 4 monatliche Raten zu € 50,-- möglich)

Kontakt und Anmeldung:

Bernhard Friedrich
Junior Trainer der Grinberg Methode®
0676 / 935 35 48
bernhardfriedrich.office@gmail.com
<http://www.koerperarbeit.at/move-your-body>
<https://www.facebook.com/GrinbergMethodeGraz>

