

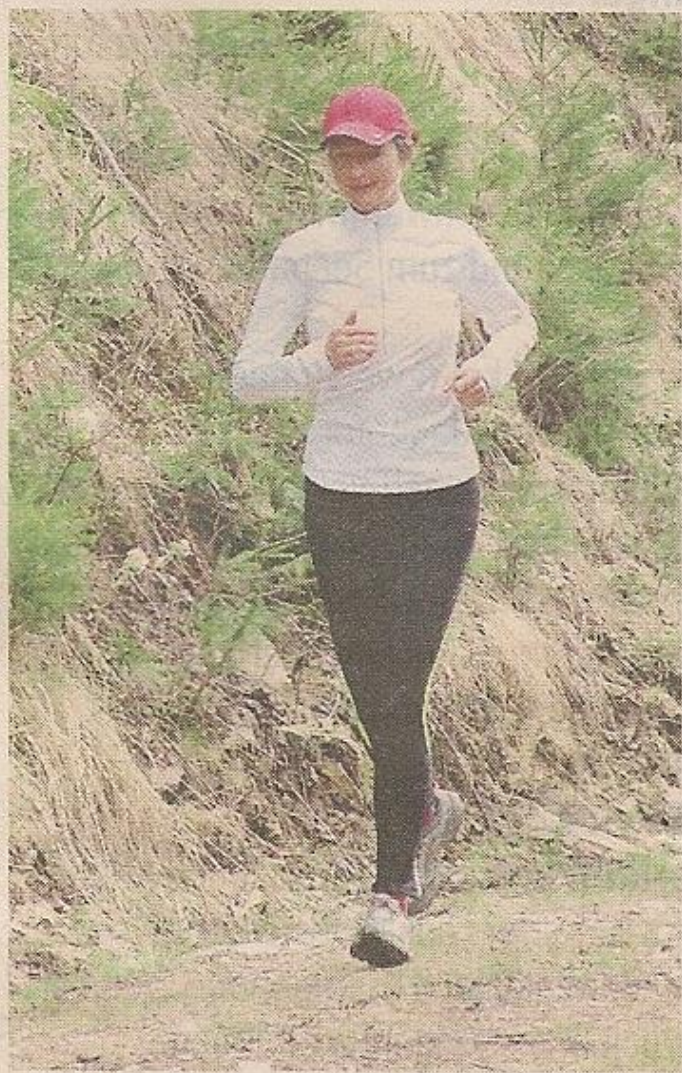
Meditatives Laufseminar

Von 20. bis 22. September haben Sie die Möglichkeit, an einem einzigartigen Seminar im Bildungshaus Mariatrost teilzunehmen. Zwei Laufcoaches sowie die Yogatrainerin Margarete Weitzendorf vermitteln darin die meditative ALPHA-Lauftechnik und das therapeutische TriYoga. Die Verbindung von beidem führt zu mehr Ausgeglichenheit, besserer Atmung und mehr Energie.

Gemeinsame Läufe, Meditationen und Körperübungen machen dieses Wochenende zu einer Zeit aktiver Erholung. Impulse zur Gesundheitsförderung und Sportwissenschaft runden das Seminarprogramm ab.

INFOS UND ANMELDUNG:

Johannes Huber, Tel. 0676-87 42 28 23, www.alpha-lauf.at



◆ *Laufen – im Einklang mit sich und der Welt*

KK

MIT UNTERSTÜTZUNG VON

DSG

ALPHA - Lauf

