

BodyMind *Harmony*

Wir treffen uns wöchentlich 3- bis 4- mal online via Zoom, um bewusst Übungen zu machen: Mit gezielter Atemtechnik die Muskulatur stärken, die Beweglichkeit fördern, das Immunsystem zu stärken, die geistige und mentale Fitness fördern zur Stärkung deines inneren Gleichgewichts.

Mo. & Fr.	7.00 Uhr
Mi.	19.00 Uhr
So.	8.00 Uhr

- Immer und überall machbar
- Geeignet für jedes Level und jedes Alter
- Zusammen in der Gruppe oder für dich allein
- Optimal in deinen Tagesrhythmus integrierbar
- Möglichkeit nur einzelne Termine wahrzunehmen

Zusätzliche *Benefits*

- Monatlich wechselnde Übungen
- Persönlicher Memberbereich, in dem du alle Videos zu den Übungen findest
- Flexible Teilnahme möglich, auch wenn das Training schon begonnen hat
- Zusätzliche Infos zu ausgewogener Ernährung



Termin buchen

Damit ich dich optimal unterstützen kann, möchte ich dich, deine Ziele, deine Herausforderungen etc. vorab kennenlernen.