

Schöne Grüße an die Wirbelsäule

Workshop

Freitag 19.02. 17:40 – 20:40
Samstag 20.02.09 10:00 – 17:00

Möchtest Du Deine Wirbelsäule beweglich, stabil und schmerzfrei halten? In diesem Workshop wird das komplexe Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken, Bandscheiben, Bändern und Nerven, durch erfahrbare Anatomie, sensorische Übungen, Bewegung und Tanz erfahrbar gemacht. Die Übungen verhelfen zu mehr Leichtigkeit, Dein Körper fühlt sich zusehends beweglich, stabil und verbunden an.

Kurs

11.03.10 – 06.05.10
Donnerstag 18:20 – 19:40
(01.04.10 kursfrei)

Gestärkt den Tag ausklingen lassen! Auf sanfte Weise die Wirbelsäule und den Körper ausbalancieren. Jede Stunde beinhaltet Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Entspannung und Stabilität.

Ort: Seminarraum, Beckmangasse 74, 1050 Wien

Öffentlich erreichbar mit der U3 bis Johnstraße oder Hütteldorferstraße
Straßenbahn 10, 49; Autobus 10A, 12A, Vorortelinie S45

Kosten: Workshop 95€ bei Anmeldung bis 29.01.10, danach 115€

Kurs: 85 € bei Anmeldung bis 19.02.10, danach 99€

Workshop und Kurs 170€ bei Anmeldung bis 08.02.10, danach 200€

Einzahlung ab 01.01.2010 auf das Konto: Bank Austria Creditanstalt

BLZ 12000, Kontonr. 10661838200, Empfänger: Susanne Muzler, Verwendungszweck: Wirbelsäulentraining und je nach Buchung bitte Workshop oder Kurs anfügen

Die Preise enthalten aufgrund der Befreiung gemäß §6 Abs 1 Z 9 lit a UStG keine USt.

Info und Anmeldung: Susa Muzler

Somatic Movement- Art Trainerin, Tanzpädagogin, Wirbelsäulentrainerin
0650 714 09 80, susa_muzler@yahoo.de

www.muzler.at

