



NEUE KURSREIHE

Ein Kurs, der sich der ruhigeren Zeit Richtung Weihnachten widmet.  
Dienstagabends, **18:30 - 20:00 Uhr** drei Termine im November:

**05.11., 12.11., 26.11.**

und drei Termine im Dezember:

**03.12., 10.12., 17.12.**

für jew. 1,5 Stunden (insgesamt **9 Stunden**) mit meinem ENTSPASO Programm (ein Mix aus meinem langjährigen Erfahrungsschatz aus den verschiedensten Einflüssen wie dem Yoga, Pilates, Qi-Gong, Meditation uvm.)

Mitzubringen sind eine Matte, dicke Socken, ggf. Decke o. Handtuch.

Für Fragen und Anmeldung darfst du dich gerne unter:

[entspannt-sport@gmx.de](mailto:entspannt-sport@gmx.de)

bei mir melden.

(Weiterhin plane ich einen Workshop für Frauen an einem Wochenendtermin für archetypisches, freies Tanzen, mit Yoga- Stretching- und Entspannungstechniken, sowie Zeit zum kreativen und persönlichem Austausch. Für nähere Infos und Preise werde ich dir bei Interesse gerne was zusenden).

Ich würde mich freuen, dich (wieder) in einem meiner Kurse zu begrüßen.

Herzliche Grüße, Diana Reichenbach

