



NEUE KURSREIHE

Es ist wieder soweit:

Das beliebte, von mir kreierte ENTSPASO-Programm, findet inzwischen in seinem 4. Jahr der Entstehung statt und ich freue mich schon jetzt sehr auf DICH!

Termine 2026:

Dienstagabends, jeweils von **18:30 - 19:30 Uhr**

03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12. / 15.12.

Mit einem künstlerischen Mix aus meinem langjährigen Erfahrungsschatz aus den verschiedensten Einflüssen, wie Yoga, Pilates, Qi-Gong, Meditation uvm., möchte ich dich für eine Stunde aus dem Alltag raus- und in die Entspannung mit Spaß, reinholen.

Für Fragen und Anmeldung darfst du dich gerne unter:
entspannt-sport@gmx.de
bei mir melden.

Deine Diana

(Gerne begrüße ich dich auch am 04.04.26 „Qi-Gong in der Natur“. Bereits am Morgen starten wir mit einer „Mini-Wanderung“. Ca. 1 Stunde Gehzeit, verbunden mit erdenden, wahrnehmenden und dehnenden Qi-Gong Übungen und Affirmationen, so dass wir ca. 2,5 Stunden unterwegs sind.

Für nähere Infos und Preise werde ich dir bei Interesse gerne was zusenden).