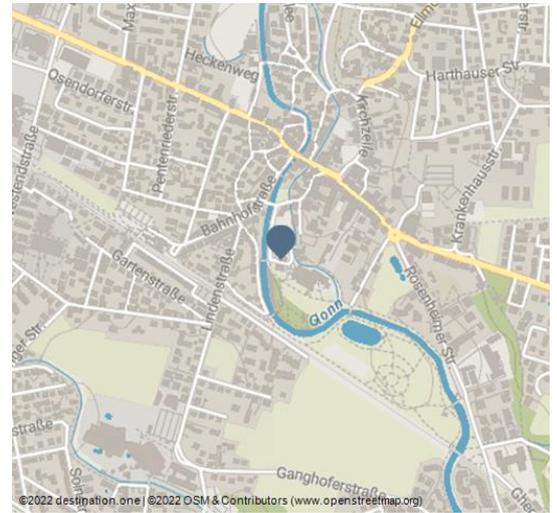




Aiblinger Morgenstunde Erwachsener

Erlebnis

TaiChi im Kurpark - © AIB-Kur - AIB-Kur



Bewusst einatmen, bewusst ausatmen. Spüren Sie sich und kommen Sie ganz bei sich selbst an. Die Aiblinger Morgenstunde mit Eugen Schneider ist eine Reise zu sich selbst. In diesem Kurs lernen Sie hilfreiche Atemtechniken sowie Entspannungsübungen kennen.

Harmonisierung und Atemregulierung

Mit jeder Einatmung nehmen Sie Lebensenergie in sich auf. Bei jeder Ausatmung entspannt Ihr gesamter Körper. Bewusstes Atmen hilft uns, die Körperwahrnehmung zu trainieren, den Puls zu beruhigen, zur Ruhe zu kommen. Ergänzende Bewegungs- und Entspannungsübungen unterstützen Sie dabei.

Bewegung & Atmung für Ihre mentale Gesundheit

Studien belegen: Regelmäßige Atemübungen senken den Blutdruck, fördern die Entschleunigung und haben heilsame Wirkungen auf den gesamten Organismus.

Jeden Samstag von 9:00 - 10:00 Uhr

Einzelkarte: 5,00 €

10er-Karte: 50,00 € / 11. Stunde gratis - im Haus des Gastes sowie direkt beim Trainer erhältlich

mit Gästekarte frei

Jeden Samstag von 9:00 - 10:00 Uhr

Keine Anmeldung vorab erforderlich.

Der Kurs findet bei gutem Wetter im Kurpark Bad Aibling statt, bei Regen im 2. Stock des Haus des Gastes.

Adresse:

Wilhelm-Leibl-Platz 3
83043 Bad Aibling Bad Aibling

✉ info@aib-kur.de

Organisation:

AIB-Kur GmbH & Co.KG Kur- und
Touristinformation (DE Bad Aibling)



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/ZfFKf>

Quelle: my.IRS GmbH

ID: E787886DFABBCAA4F9D1B54605646DDE

Zuletzt geändert am 22.03.2024, 00:00





Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Regelungen des Landkreises Rosenheim.

Termine:

Samstag, 04.05.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 11.05.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 18.05.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 25.05.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 01.06.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 08.06.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 15.06.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 22.06.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 29.06.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 06.07.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 13.07.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 20.07.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 27.07.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 03.08.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 10.08.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 17.08.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 24.08.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 31.08.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 07.09.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 14.09.2024, - 23:59 Uhr
[...]

