



Praxis für TCM und Bewegung

Jeannette Steiner

SOMMERKURSE HASLIBERG

Yoga-Walking 4 Lektionen à 75 Min. jeweils mittwochs von 08.30 bis 09.45 Uhr. Achtsames Gehen mit Pranayama (Atemübungen) und Asanapraxis im Stehen.

Nordic Walking & Faszien Fitness 4 Lektionen à 75 Min. jeweils mittwochs von 10.00 bis 11.15 Uhr. Fasziales Aufwärmen, Nordic Walking Technik- und Ausdauertraining und Dehnen.

Kursdaten: 02. / 9. / 16. und 23. Juli 2025

Kursleitung: Jeannette Steiner, Pilates- Yoga- und Nordic Walking-Instruktorin und Naturheilpraktikerin TCM

Kursort Hasliberg: Treffpunkt ist beim Congress.

Kosten: Fr. 20.- pro Lektion, Fr. 80.- für alle 4 Kurstage

Anmeldung und Info unter Telefon 078 879 35 96 oder Mail: jeannette.steiner@databaar.ch

Ich freue mich auf dich!

Namasté von Herzen

Jeannette