

## Neuer Kurs:

# Gesund und fit mit Kinesiologie

Kinesiologie (Griech.: „kinesis“=Bewegung und „logos“=Lehre) beinhaltet außer den Einzelbalancen viele Übungen, die jedermann erlernen und zu Hause durchführen kann.

Die Übungen aktivieren die Selbstheilungskräfte, sodass der Körper wieder in sein Gleichgewicht gelangen kann. Außerdem tragen sie zur Minimierung von körperlichem und seelischem Stress bei und haben positive Auswirkungen auf Konzentration, Gedächtnis und die Koordination der Bewegungsabläufe.

Dieser Kurs soll den Teilnehmern Wissen über ihren Körper und leicht auszuführende Übungen an die Hand geben, mit denen sie die Möglichkeit haben, auch zu Hause etwas Gutes für sich zu tun.

Jede Einheit endet mit einer kleinen Entspannungsphase.

Mitzubringen sind warme Socken und ein kleines Kissen.

Kursleitung: Marilena Kornatz

**Termine:** Dienstag

ab 08.09.2020

ab 27.10.2020

**Dauer:** 6 x 90 Min.

**Kurszeit:** 18:15 Uhr

**Kosten:** 119€

**Ort:** balance Hünstetten

→ Anmeldung auf [www.balance-hünstetten.de](http://www.balance-hünstetten.de)



balance Hünstetten  
Auf dem Haarbau 1  
65510 Hünstetten  
0178/5088667  
info@naturheilpraxis-kornatz.de  
www.naturheilpraxis-kornatz.de