

**Unterstützt durch Budo-
Club Rheintal e.V.**

**Gesundheitssport um die
Ecke:**

Qi Gong

1x im Monat findet regelmäßig Samstags
ein Qi Gong Kurs statt.

Karate für die Gesundheit

Wir praktizieren ein
gesundheitsorientiertes Karate für alle
Altersstufen.

Privatunterricht

Wir bieten Privatunterricht an.
Näheres auf Anfrage!



“Wehr dich! - Aber richtig!”

Selbstverteidigung

“Wehr dich, aber richtig!”
Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung
und Gewaltprävention

Seminare zur Gewaltprävention

Wir bieten Seminare zu dem Thema
Gewaltschutz / Gewaltprävention an.

Auch für spezielle Berufsgruppen wie
Einsatzkräfte (z.B. Rettungsdienste)
Nähere Informationen auf Anfrage!

Budo-Club Rheintal e.V.
Belchenstraße 4
79427 Eschbach

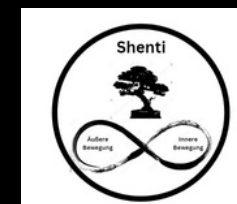
Tel. +49 (7634) 50 82 98
www.budoclub-rheintal.de
kontakt@budoclub-rheintal.de

***“Locker auf dem
Hocker!”***

**Das Gesundheitsseminar
für
Bürotätige**



**Ideal für die Arbeit
am Schreibtisch
angepasst!**



Shenti Body Alignment

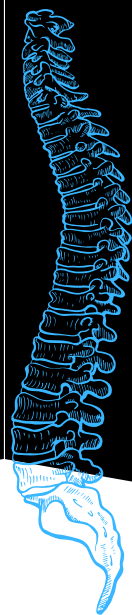
Der Seminarleiter:

Daniel Gärtner



Qualifikationen:

Karate & Qi Gong Lehrer
Praktiker der chinesischen Medizin
Ernährungsberater der
chinesischen Medizin
zertifizierter Gesundheitspraktiker
Gewaltschutztrainer
Bewegungspädagoge



Hast du Stress?

Willst du deine Körperhaltung
verbessern?

Drehen sich deine Gedanken
immer um dieselben Dinge?

Inhalt des Seminars:

Das Seminar beinhaltet folgende Punkte:

- Was ist Entspannung? - Mehr Ausgeglichenheit und Stressabbau im Alltag
- Einfach umsetzbare Atemtechniken für eine schnelle Entspannung
- Wie entkommen wir unserem Gedankenkarussell?
- Verbesserung der Körperhaltung/Lösen von Blockaden und Verspannungen

Ablauf und Kosten:

Kosten:

Die Gebühr für das Seminar beträgt:
300,00 €

**20% Rabatt bei mehr als 2 Mitarbeitern
aus der selben Firma**

Das Seminar ist in 4 Module gegliedert:

Modul 1 und 4:

 09.11.2024 und 17.11.2024

 10 - 11.30

 VIO - Sport & Physio

Modul 2 und 3:

 10.11.2024 und 16.11.2024

 10 - 10.45

 Online per Zoom (Link per Mail)

ViO Sport & Physio:

Gewerbepark Breisgau

Im Breisgauring 3, 79427 Eschbach

weitere Informationen unter:

www.shenti-bodyalignment.de

Jetzt anmelden unter:

hello@shenti-bodyalignment.de

Nur 15 Plätze verfügbar!

Jetzt anmelden unter:

hello@shenti-bodyalignment.de

Nur 15 Plätze verfügbar!