



DAN Körperenergieübungen

Wer sich bewegt, bewegt viel!

DAN Körperenergieübungen sind einfache, leicht erlernbare Übungen.

Durch gezielte Bewegungen halten wir uns fit und unterstützen unseren Körper. Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration werden gefördert.

Die Übungen sind gut für:

- Fitness, Beweglichkeit
- Rücken, Bauch und Beckenboden Training
- Entspannungs- und Lockerungsübungen
- hilft bei Verkrampfungen
- gut für unsere Gesundheit
- stärkt das Immunsystem, der Stoffwechsel
- stärkt die Muskulatur, Organe und Drüsen
- unterstützt die Körperfunktionen – und Kreisläufe
- fördert die Elastizität der Knochen

Investieren Sie 6 Stunden für ein Seminar DAN Körperenergieübungen!

Anmeldung:

Heidy Annen 078 705 22 01
Bernadette Cioffi 079 389 53 72

*Fühlen Sie sich angesprochen?
Gerne erwarten wir Ihren Anruf.*