

Spielerisch zum Wohlbefinden Zapchen somatics – nach Julie Henderson

Bewegungsangebot für Frauen

Zapchen somatics ist eine Sammlung spielerischer Übungen, die den Körper, die Stimme und den Atem mit einbeziehen. Auf humorvolle Weise wird ein Wohlfühlgefühl gefördert, das zur Regeneration und Entspannung führt. Das Fließen von Energien in allen Geweben wird verbessert und Erschöpfungszustände können gelindert werden. Mit Freundlichkeit werden Gedanken und Gefühle positiv beeinflusst, um ein Wohlfühlgefühl zu erzeugen.

Das Angebot richtet sich an Frauen, die Freude an Bewegung haben und Entspannung suchen.

Termine **Fr, 22.11.2024, 14 Uhr und 15.30 Uhr**

Ort **Gesundheitsamt
Burgstraße 4, 90403 Nürnberg
Gesundheitsstudio (Zimmer 204)**

Kosten **Das Angebot ist kostenlos.**

Anmeldung **Eine Anmeldung ist erforderlich
per Mail unter info@fmgz-nuernberg.de
oder telefonisch beim Frauen und
Mädchengesundheitszentrum FMGZ
Nürnberg e.V. unter 0911/328262.**

Kursleiterin **Irene Willuweit**