6i Träff

Bewegungsstunde für Sie und Ihn immer am Mittwoch während der Sommerzeit

Zur Sonnenaufgangszeit an frischer Luft in den Tag zu starten, hat etwas Geheimnisvolles und verleiht Energie. Beim «6i-Träff» entdecken Sie mit sanften Bewegungen, bewusstem Atmen sowie meditativen Übungen einen geeigneten Muntermacher für Körper, Geist und Seele. Zugleich bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und lockern Ihre Gelenke. Nach diesem Training verfügen Sie über ein vifes Körpergefühl sowie schöne Gedanken, um den Alltag gut gelaunt anzupacken.

Da Sie schon früh morgens etwas Gutes für sich selber tun, wirkt sich dies positiv auf Ihren Tag aus: Sie sind glücklicher, gelassener, entspannter, konzentrierter, lebendiger.

Daten:	**16./23./30. Juni 2021 sowie 7./14./21. Juli 2021**
Zeit:	**06.00 – 07.00 Uhr**
Ort:	**Sportplatz Kollegium St. Fidelis, Stans** ► Sollte der Boden nass sein, findet das Training im Bewegungsraum im Eichli 9 in Stans statt
Kosten:	**Kollekte nach Gutdünken**
Infrastruktur:	- Parkplätze und Toiletten sind vorhanden - Garderoben und Duschen stehen keine zur Verfügung
Material:	Turn- bzw. Yogamatte oder Badetuch ist selber mitzunehmen

Ich freue mich auf Ihr spontanes Erscheinen und Mitmachen!

STARKsein
MENTAL & KÖRPERLICH

Karine Studer-Häcki
Bewegungs- und Mentalcoach
Mobile 078 637 87 10
info@starksein.ch
www.starksein.ch