

Oktober '19

KURSANGEBOT

01.10.19	12.00 – 12.45	Bodyenergy i.d. Schwangerschaft	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.
01.10.19	13.00 – 13.45	Bodyenergy mit Baby	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.
10.10.19	12.00 – 13.30	Meditation in der Schwangerschaft	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	20,-€ p.P.
14.10.19	19.30 – 21.00	Meditation mit Nadine	Sportykus Wernigerode	20,-€ p.P.
15.10.19	12.00 – 12.45	Bodyenergy i.d. Schwangerschaft	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.
15.10.19	13.00 – 13.45	Bodyenergy mit Baby	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.
16.10.19	12.00 – 12.45	Bauch, Beine, Beckenboden m. Baby	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.
16.10.19	13.00 – 13.45	Bauch, Beine, Beckenboden	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.
17.10.19	12.00 – 13.30	Meditation in der Schwangerschaft	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	20,-€ p.P.
21.10.19	19.30 – 21.00	Meditation mit Nadine	Sportykus Wernigerode	20,-€ p.P.
22.10.19	12.00 – 12.45	Bodyenergy i.d. Schwangerschaft	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.
22.10.19	13.00 – 13.45	Bodyenergy mit Baby	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.
22.10.19	18.00 – 20.00	Selbstfürsorge während Und nach der Schwangerschaft	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	30,-€ p.P.
23.10.19	12.00 – 12.45	Bauch, Beine, Beckenboden m. Baby	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.
23.10.19	13.00 – 13.45	Bauch, Beine, Beckenboden	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.
24.10.19	12.00 – 13.30	Meditation in der Schwangerschaft	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	20,-€ p.P.
28.10.19	19.30 – 21.00	Neumondmeditation	Sportykus Wernigerode	20,-€ p.P.
29.10.19	12.00 – 12.45	Bodyenergy i.d. Schwangerschaft	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.
29.10.19	13.00 – 13.45	Bodyenergy mit Baby	Ilseburg, Eduard-Schott-Straße 1	10,-€ p.P.

Voranmeldung und weitere Infos unter:
www.nadine-macht-fit.de oder
info@nadine-macht-fit.de



Oktober '19

Meditation mit Nadine

Erlebe physische & mentale Entspannung mit zielgerichteten Yogaelementen. Lasse dich inspirieren und gebe Deinem Leben eine entspannte Richtung.

Neumondmeditation

Höre auf dein Herz, was es an Neuem für dich bereit hält. Erlebe mentale und körperliche Entspannung mit zielgerichteten Energieübungen für mehr Intuition in deinem Leben.

Bodyenergy

Wir steigern gemeinsam Deine Körperwahrnehmung und trainieren Deinen ganzen Körper, physisch und mental. Woche für Woche steigert Du Deine Kraft und Ausdauer mit der perfekten Mischung aus Fitness und achtsamen Yoga.

Selbstfürsorge während und nach der Schwangerschaft

Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis stärken wir unsere innere Haltung uns selbst gegenüber und unterstützen zudem eine gelassene und positive Grundhaltung. Steigere deine Vitalität und Lebensfreude und fördere Klarheit und Konzentration. Der Schwerpunkt in diesen 2 Stunden liegt auf praktischen Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Atemübungen, Yoga und Übungen in Stille.

Bauch, Beine, Beckenboden

Nicht nur in der Rückbildung wichtig, sondern ein wichtiger Bestandteil Deines Workouts. Wir steigern gemeinsam Deine Körpermitte und trainieren Bauch, Beine und Beckenboden. Wir stärken den Beckenboden für weniger Uups-Momente im Alltag.