

step

Das Step-Board bietet durch das dauernde Auf- und Absteigen ein effizientes Bauch/Beine/Po- und Fettabbau-Training. Dehnungsübungen runden die Lektion ab. Für alle geeignet.

Immer Montags, 18.30 – 19.20 Uhr



Bewegung & Stille

Leichte Körper-Bewusstseins-Übungen, in Kombination mit Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe zum Lösen von Blockaden und zur Harmonisierung der Lebensenergie durch sanftes Auflegen der Hände am eigenen Körper.

Immer Montags, 16.30 – 17.30 Uhr



Jin Shin Jyutsu®

Ist eine über 2.000 Jahre alte japanische Kunst zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Mit Hilfe unserer Hände und durch gezielte Atemtechniken wird der Energiefluß in unserem



Einstieg jederzeit möglich, bitte anmelden

preise

Step Lektion à 50 Minute

Fr. 17.–

Bewegung + Stille Lektion à 60 Minuten
abgerechnet wird quartalsweise zum Voraus

Fr. 20.–

Einzellektion Step

Fr. 22.–

Einzellektion Bewegung + Stille

Fr. 25.–

Schnupperlektion

Fr. 10.–

Jin Shin Jyutsu® Einzelbehandlung

Fr. 60.–

Die Kunst der Selbstheilung durch sanftes Auflegen der Hände.
(Dauer ca. 60 Minuten)

Step in

Reglement: Der Besuch der Kurse erfolgt auf eigene Verantwortung. Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Versäumte Lektionen können innerhalb des gleichen Quartals in einer anderen Stunde nachgeholt werden. Für versäumte Stunden besteht kein Rückerstattungsanspruch. Mit dem Einzahlen des Kursgeldes ist der Platz gesichert. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.



Christina Kalberer

- dipl. Bewegungspädagogin
SBTG/BGB
- Jin Shin Jyutsu®-Praktikerin

PLUS-Ausbildung
ch-tanztheater Zürich

Schule für Tanz und Gymnastik U.Kasics
in Zürich mit Diplom des Schweizerischen
Berufsverbandes für Tanz und
Gymnastik SBTG

Ausbildung in Modernem Zeitgenössischem
Tanz (Muller-Technik)
in St.Gallen/Rorschach

Weiterbildung in verschiedenen Tanz-
und Bewegungstechniken

Unterrichtserfahrung seit 1991

Jin Shin Jyutsu®-Praktikerin

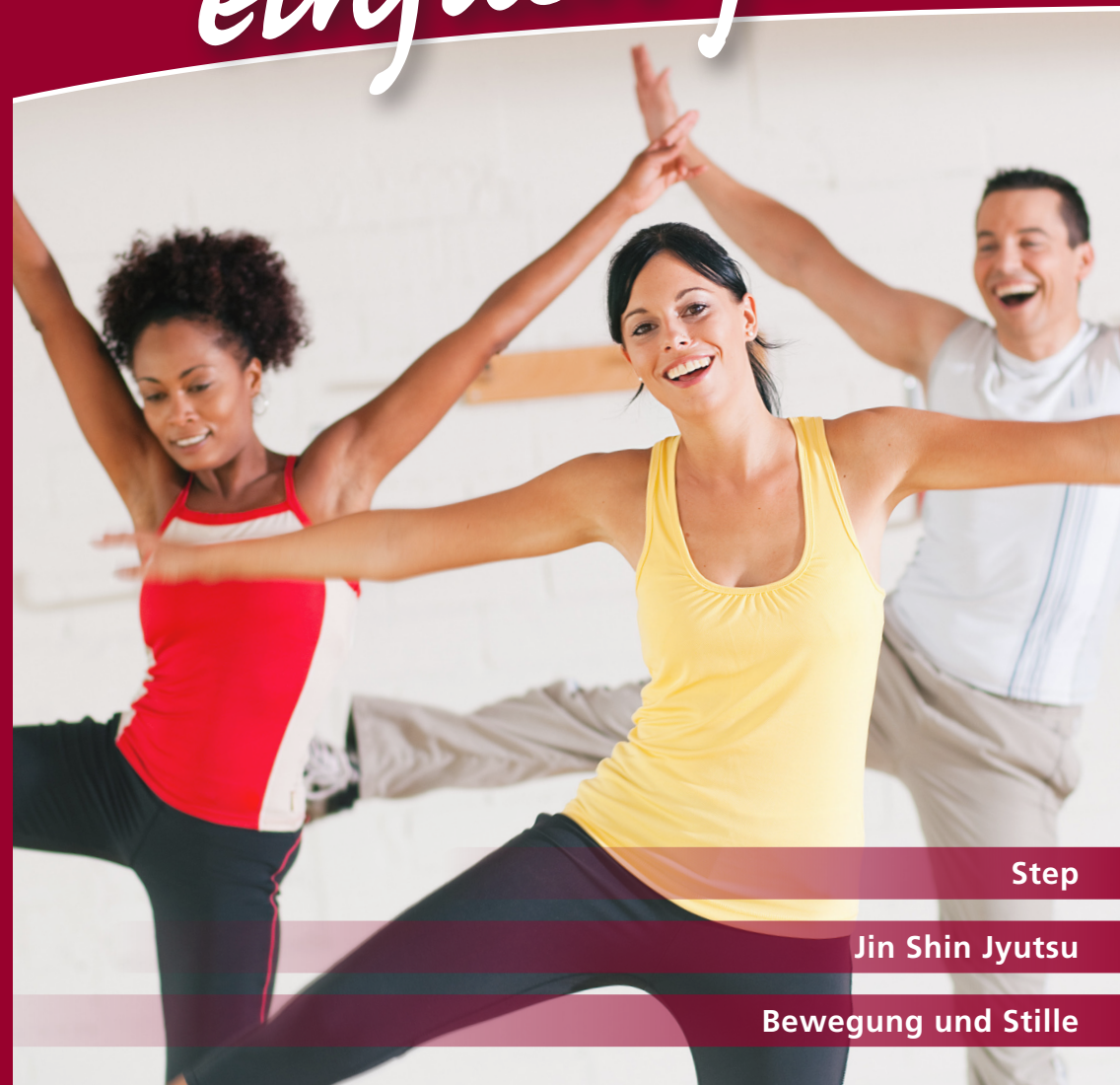


Step In

Bewegungsstudio
Bahnhofstrasse 10
9602 Bazenheid

Tel 071 931 36 43
Mobile 078 832 31 78

einfach fit...



Step

Jin Shin Jyutsu

Bewegung und Stille



Bewegungsstudio