



Kinesiologie
Leben in Balance



Kinesiologie & Entspannung

Raus aus dem Stress – zurück in deine Balance

Kennst du das? Der Kopf ist voll, die Gedanken kreisen und selbst in ruhigen Momenten fällt das Abschalten schwer. Ständig zu funktionieren, kostet auf Dauer Kraft.

Erfahre in diesem Workshop, wie du mit einfachen Übungen aus Kinesiologie, Akupressur und Entspannungstechniken wieder mehr Ruhe und Balance in deinen Alltag bringen kannst.

Ob im Beruf, in der Schule oder Ausbildung, beim Lernen, im Sport oder zu Hause – die Übungen lassen sich überall einfach anwenden und schenken dir gerade in herausfordernden Momenten wieder mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit.

Nimm dir diesen Moment für dich – denn oft sind es kleine Schritte, die viel bewirken.

Wann: 25. September 2026, 14 - 18 Uhr

Wo: Auweg 2, 6522 Prutz

Kosten: € 68,00 inkl. Skript

Erika Krismer
Kinesiologin & Masseurin

Auweg 2, 6522 Prutz

Tel. +43 676 4318954

info@kinesiologie-erikakrismer.at, www.kinesiologie-erikakrismer.at

