Kinesiologie
Leben in Balance

Innehalten. Durchatmen. Auftanken.

Eine kleine Auszeit mit Kinesiologie und TCM für mehr Ruhe und Balance im Alltag

Wann hast du dir das letzte Mal ganz bewusst Zeit für dich genommen?

Zwischen Terminen, Verpflichtungen und Alltag bleibt die eigene Balance oft auf der Strecke.

Diese Auszeit lädt dich ein, innezuhalten, loszulassen und den Fokus ganz auf dich zu richten.

Was dich erwartet

Mit einfachen Übungen aus der Kinesiologie und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) findest du zu mehr Ruhe, Körperbewusstsein und Balance.

- *Bewusstes Ankommen und Innehalten*
- *Wohltuende Atem- und Entspannungsübungen*
- *Kinesiologie und Akupressur für mehr Leichtigkeit*
- *Sanfte Impulse für mehr Balance*
- *Zeit zum Nachspüren und Sein*



Du brauchst keine Vorkenntnisse. Es geht nicht darum, etwas zu leisten oder "richtig" zu machen.

Du darfst einfach da sein.

Wann: 04. Dezember 2026, 14 - 18 Uhr

Wo: Auweg 2, 6522 Prutz

Kosten: € 68,00 inkl. Skript

Erika Krismer
Kinesiologin & Masseurin
Tel. +43 676 4318954
info@kinesiologie-erikakrismer.at, www.kinesiologie-erikakrismer.at