



News im April

Fastenzeit = Wohlfühlzeit

Der Achtsamkeitskalender geht in den Endspurt – noch bis 21.04.2019.

Die „Achtsamkeit des Tages“ gibt es auf Facebook oder Instagram.

Neuer Start von Kursen

Die Plätze sind begrenzt. Bitte um vorherige Anmeldung.

Mittwoch 17.4.2019 - 29.05.2019: 18:00 – 19:00 Uhr Progressive Muskelentspannung
Mittwoch 17.4.2019 - 29.05.2019: 19:15 – 20:15 Uhr Autogenes Training

Donnerstag 18.04.2019 - 23.05.2019: 20:15 – 21:15 Uhr Pilates

Über den SC Adelshofen:

Montag 29.04.2019 – 27.05.2019: 18:00 – 19:00 Uhr Rückenfitnesstraining oder
20:00 – 21:00 Uhr After – Work – Fitness & Body Workout

+++ Begrenzte Teilnehmerzahl – sichere dir deinen Platz +++

Pilates meets Spa-Day

im Mawell Resort Langenburg (Anmeldung unter info@mawell-resort.de)

Sonntag 28.04.2019: 12:00 – 14:30 Uhr

Pilates- und Entspannungsworkshop

Frühbucherrabatt bis 31.03.2019

am Samstag 17.08.2019 im Wildbad Rothenburg ob der Tauber

Weitere Infos und Anmeldung bei Anna-Lena Baumann (www.mentalja.de)



E-MAIL

info@mentalja.de



MOBIL

015254794144

