



Datum	Angebot
Do, 28.10.21 17:00 – 18:00	ZENbo Balance 50+ -Schnupperabend mit sanften Bewegungen und Gleichgewicht-
Do, 28.10.21 19:30- 20:30	ZENbo Balance Erwachsene -Schnupperabend-
Fr, 29.10.21 14:00 - 15:00	ZENbo Balance Erwachsene -Schnuppernachmittag zum Wochenausklang-
Sa, 13.11.2021 10:00 - 13:30	ZENbo Balance for Kids- Workshop für Kinder ab 7 Jahre und Eltern
Sa, 04.12.2021 10:00 – 16:00	SCHNUPPERKURS ENTSPANNUNGSMETHODEN für Erwachsene (Welcher Entspannungstyp bin ich- mit welchen Methoden kann ich am besten entspannen? Wirkung von Entspannungsübungen Grundlagen des Autogenen Trainings und der Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken und Fantasiereisen Entspannungstipps für den Alltag Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und erfahren, welche für Sie am besten geeignet sind.)
Do, 04.11.21 9:00 – 10:00	8- wöchiger Kurs ZENbo Balance für Erwachsene (bis 23.12.21)
Sa, 18.12.2021 10:00 – 14:00	ZENbo Balance für Männer -Workshop- Das Motto lautet: Durch Bewegungen und Balance die KonZENtration fördern und zur Ruhe finden. Alles darf, nichts muss! Dieser Workshop richtet sich an Männer egal welchen Alters, Kondition, Größe, Gewicht und körperlichen Einschränkungen. Trauen Sie sich und verbringen Sie einen interessanten Vormittag in der Männerrunde!

