

Be in Balance

Das tägliche Leben stellt viele verschiedene Anforderungen an uns. Oftmals sind wir zwischen Beruf, Familie, Freunde, Freizeit hin- und hergerissen, der Terminkalender ist voll, es bleibt kaum Zeit zum Durchatmen. Der Kontakt zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen geht verloren oder wird vernachlässigt.

„Menschen geraten aus der Balance“ – Stresssymptome sind zu erkennen, gesundheitliche Auswirkungen folgen.

Be in Balance ist ein ganzheitlicher Kurs für mehr Ausgeglichenheit, innere Ruhe und neue Energie. Mit sanften Bewegungen, Atemübungen und bewusster Entspannung lernst du, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Alltag gelassener zu meistern.



Termin: 18. April 2026
14:00 - 17:30 Uhr
Therapiezentrum Hungerbachtal,
Huglfing

78 Euro p..P.

Dunja Brand
Coaching + Training
www.dunja-brand.de
Tel. 0151-67725607

**Sichere dir gleich deinen Platz und
melde dich an.**

Anmeldung: <https://www.therapiezentrum-hungerbachtal.de/kurs-buchen/>
oder zielklar@dunja-brand.de
EGYM-Wellpass-Mitglieder erhalten einen Rabatt