

## J6306 Balance & Power Raus aus dem Alltag – rein in die Energie!

Beginn	Freitag, 10.10.2025, 16:15 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Jessica Kühn
Kursort	TI Vortragstraum, Salzburger Str. 32, 83329 Waging am See

Ein Kurs, der in Schwung bringt und zurück ins Gleichgewicht führt. Aktivierende Übungen regen den Kreislauf an und helfen, Stress abzubauen. Sanfte Elemente wie Stretching und Yoga fördern Entspannung und innere Ruhe. Ganz ohne Druck – mit Achtsamkeit und im eigenen Tempo.

Komm vorbei und erlebe selbst, wie gut Bewegung tut!

**Bitte mitbringen:**

Matte, sportliche Kleidung, evtl. Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.10.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
17.10.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
24.10.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
31.10.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
14.11.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
21.11.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
28.11.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
05.12.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)