



Power-Abend

Stressabbau – Energieaufbau mit kinesiologischen Techniken

Angelehnt an die Jahreszeiten und den dazugehörigen Elementen Feuer – Erde – Metall – Wasser – Holz bauen wir Stress ab und tanken Energie für den Alltag.

Wir stärken das **Immunsystem** und lernen kleine, aber effektive Übungen kennen, den alltäglichen **Herausforderungen** gerecht zu werden.

Die Übungen sind nicht als Kraft-Übungen zu verstehen, sie bewegen sich immer im eigenen Wohlfühlbereich.

Mitnehmen: bequeme Kleidung, Mätteli wenn vorhanden, Tüechli für auf's Mätteli

Ort: Affoltern am Albis, Obere Bahnhofstrasse 5, 6 Min vom Bahnhof

Kosten: Fr. 25.-/Schnuppern Fr. 10.- / 10er-Abo: 225.-

Daten: dienstags, alle zwei Wochen, 19.30 – 20.30 Uhr

Du kannst jederzeit einsteigen, die Termine sind von mal zu mal buchbar

Termine: Jeweils dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr
Ob. Bahnhofstrasse 5, Affoltern a/A
6 min. vom Bahnhof

10. Mai 22	07. Juni 22	05. Juli 22
24. Mai 22	21. Juni 22	02. August 22
16. August 22	13. Sept. 22	11. Oktober 22
30. August 22	27. Sept. 22	25. Oktober 22
08. Nov. 22	06. Dez. 22	17. Januar 23
22. Nov. 22	20. Dez. 22	31. Januar 23

Anmeldung auf <https://ik-k.ch/kurse/#power-abend>
Oder 044 760 09 88

**Das bin ich: Claudia Kalbermatter, diplomierte
Integrative Kinesiologin
mit Herz und Humor**

