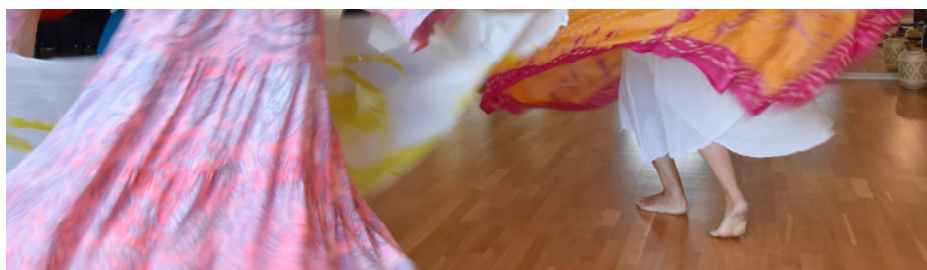




joy of dance

Dance for the Golden Agers



Themen:

- **Achtsamer Umgang mit dem Körper**
- **Bewegung für mentale und körperliche Flexibilität**
- **Beckenbodentraining und Faszientraining**
- **Freudvolles selbstbewusstes Gehen und Tanzen, Kreistänze**
- **Weltmusik / Klassische Musik**
- **Atem / Entspannung**

max 6 Teilnehmerinnen

Kursort: Joy of Prana Unterer Zielweg 117 4143 Dornach

10 er Abo CHF 240.-- Einzelstunde CHF 30.—

Kurszeit jeweils Dienstag 9.00 -10.00 Uhr

Info / Anmeldung

Mona Grigolo 076/371 11 42 monagrigolo@bluewin.ch

www.joy-of-dance.ch

BAG Schutzkonzept wird eingehalten