



MentalCULTivation
TraininGraz

Vitalkurs - Bewegung

Übungen zu Stabilität, Kräftigung, Dehnung, Faszien

Sensibilisierung für Körperwahrnehmung / Achtsamkeit

Atmung als Meditationstraining zur Vitalisierung

Theorie zu Mobilität & Beweglichkeit

Catering auf Anfrage / **Mittagsmenü** im IWKA Café

15% Rabatt-Gutschein für fortführendes Training

Ort IWKA Schule / Vereinbarung

Dauer 1 Tag / 6 - 8h