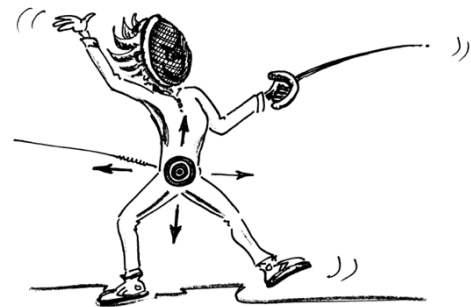


## Monatshits 2021 – verdaubare Miniworkshops im monatlichen Rhythmus

Gerne empfangen Sie in meinem Bewegungsraum „Bel Sulet“ in Soglio. Wenn immer möglich, trainieren wir draussen in der prächtigen Natur. Verlangen Sie detaillierte Unterlagen, ich freue mich auf Ihre Anfrage. Auf Wunsch organisiere ich auch Kurse mit Datum, Ort und Inhalt nach Ihren Vorstellungen, Ludmilla Weber



21. Feb. 2021 14.00 – 16.30  
07. März 2021 14.00 – 16.30  
18. April 2021 14.00 – 16.30  
30. Mai 2021 14.00 – 16.30  
27. Juni 2021 14.00 – 16.30  
18. Juli 2021 14.00 – 16.30

Als die **Füsse und Beine** laufen lernten  
**Becken** – Energie aus der Mitte  
**Wirbelsäule** – mehr Wirbel als Säule  
**Brustkasten** – mehr als ein Kasten  
**Schultern, Arme, Hände** – die Leichtigkeit des Tuns  
Damit der **Kopf** nicht im **Hals** stecken bleibt



15. Aug. 2021 14.00 – 16.30  
05. Sept. 2021 14.00 – 16.30  
24. Okt. 2021 14.00 – 16.30  
21. Nov. 2021 14.00 – 16.30  
05. Dez. 2021 14.00 – 16.30

Die faszinierende **Faszien**-Welt in unseren Körper  
**Muskeln** – Verspannungen ade  
Formbar flexible **Knochen**, saftig geräumige **Gelenke**  
**Organe** – Lust statt Frust  
**Körperflüssigkeiten** – alles was fließt hat Kraft

