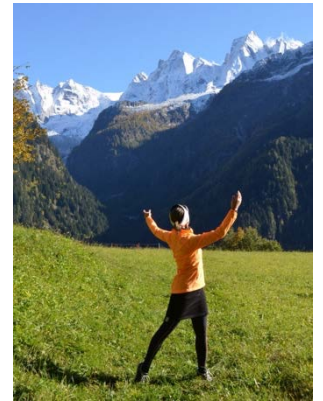


## Tageskurse 2022 auf einen Blick

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



16. Jan.	2022	10.00 – 16.00	<b>Bewegt, entspannt, selbstbewusst</b> – von Fuss bis Kopf
27. Feb.	2022	10.00 – 16.00	<b>Yoga und Schnee(schuh)wandern</b>
20. März	2022	10.00 – 16.00	<b>Yoga</b> – körpergerecht, zeitgemäss, kulturangepasst
24. April	2022	10.00 – 16.00	<b>Faszien-Training</b> – faszinierend wirkungsvoll
15. Mai	2022	10.00 – 16.00	<b>Fitness-Training</b> – ganzheitlich und rückengerecht
19. Juni	2022	10.00 – 16.00	<b>Gehen, Wandern, Joggen</b> – jeder Schritt ein Genuss
17. Juli	2022	10.00 – 16.00	<b>Atem-Training</b> – aufatmen, durchatmen
21. Aug.	2022	10.00 – 16.00	<b>Fitness-Training</b> – ganzheitlich und rückengerecht
04. Sept.	2022	10.00 – 16.00	<b>Yoga</b> – körpergerecht, zeitgemäss, kulturangepasst
09. Okt.	2022	10.00 – 16.00	<b>Gehen, Wandern, Joggen</b> – jeder Schritt ein Genuss
27. Nov.	2022	10.00 – 16.00	<b>Bewegt, entspannt, selbstbewusst</b> – von Fuss bis Kopf
18. Dez.	2022	10.00 – 16.00	<b>Yoga und Schnee(schuh)wandern</b>

