

## Refresh Yourself | Urlaub vom Alltag | 18 FP

Ein praktisches Seminar für Physio-, Sport- und Körpertherapeuten, sowie für alle, die sich gern bewegen und mehr über sich erfahren möchten.

Pilates- FaszienStretching / Yoga / Meditation / Shiatsu-Meridian-Dehnung / Körpererfahrung / Tanz und Kreativität erleben und genießen: Ein buntes, vielfältiges Programm erwartet dich, als Kraft- und Inspirationsquelle.

Wir sind immer für andere da, geben unser Bestes und manchmal auch mehr.

Wer kennt dieses Gefühl „nur noch zu funktionieren“? Gönn dir Zeit, dir selbst einmal etwas Gutes zu tun! Refresh yourself! Sich bewegen – Sich erfahren – Sich wohlfühlen und neue Ideen für dein Arbeitsfeld sammeln.

### Themen des Kurses:

- Pilates – FaszienStretching
- Spezielle Yogaübungen
- Shiatsu-Meridian-Dehnung
- Durch kreative Achtsamkeits – und Körperwahrnehmungsübungen, sowie im Tanz findest du deinen Weg
- Körpererfahrungsübungen
- Verschiedene Meditationen

<b>Leitung</b>	Yvonne Fritzlar   Physiotherapeutin, Rückenschul-Lehrerin, Wellnesstrainerin, Tanztherapeutin, Entspannungstrainerin
<b>Kursgebühr</b>	0,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	08.08.2020
<b>Ende</b>	09.08.2020
<b>Kurszeiten</b>	Sa. 08.08., 09:00 - 18:00 Uhr So. 09.08., 09:00 - 16:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler
<b>Fortbildungspunkte</b>	18