



BeKaBo

Flying und Stretching nach den Kahuna-Prinzipien

Ka'aleleau oder Flying ermöglicht ein Bewusstsein für Rhythmus, Energiefluss und Koordination. **Körper, Geist und Seele** werden in Einklang gebracht und das Selbstbewusstsein wird gefördert. Es entsteht ein Zustand in dem Spannungs- und Stressgefühle reduziert sind. Der Körper wird kräftiger und ausdauernder, beweglicher und koordinationsfähiger.

Die zusätzlichen Stretchingübungen sorgen für eine gesunde Haltung und bessere Atmung. Regelmäßige Übungen schenken uns einen entspannteren und vitaleren Körper.

Ka'aleleau wird seit 1987 unterrichtet und es gibt keine „richtige“ Art und Weise, um diese Bewegung zu praktizieren. Es gibt nur den eigenen Weg, den Deine persönliche Haltung ermöglicht, in dem Du Dich im Stretching Rhythmus, Moment und Balance hingibst.

Wann: Dienstags um 18h

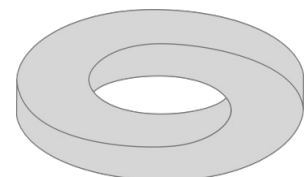
Wo: Paul-Reusch-Str.68, 46045 Oberhausen

Dauer: ca. 1.30h, bitte bequeme Kleidung, Handtuch und wer mag ein Kissen mitbringen.

Kostenbeitrag: 10,--Euro, die erste Kennenlernstunde ist gratis.

Bitte um vorherige Anmeldung.

Infos bei: Beate Börgers 0208/69837350 oder 0177 5606555



Beate Börgers, Paul-Reusch-Str. 68, 46045 Oberhausen

Tel. 0208-698 37350, 0177-5606555, coachbeb@afra-leben.de