



## Klassische **MASSAGE** und Entspannung

Massieren lernen und massiert werden. Mit Achtsamkeit und Entspannung die Gesundheit fördern und den Stress abbauen. Sie lernen die Griffe der klassischen Massage, erfahren wie diese zu einer wohltuenden Be"hand"lung kombiniert werden und verbinden dies mit Übungen zum Loslassen, Abschalten und Entspannen.

Die Anmeldung sollte paarweise sein und ist Geschlechter unabhängig.

**Wichtig:** Bequeme Kleidung, ein großes und kleines Handtuch, ein Tuch zum Abdecken und neutrales Massageöl sowie etwas zum Trinken bitte mitbringen.

**Freitags** 07.06. – 12.07.2013 (= 6 x)

**Uhrzeit:** 19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** WMTV-Gymnastikhalle

**Leitung:** Micha Idelberger

**Anmeldung:** WMTV Geschäftsstelle – Telefon: 0212 – 31 85 97

**Gebühren:** 10,00 €- für Mitglieder

35,00 €- für Nichtmitglieder