WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Klassische MASSAGE und Entspannung

Samstags: 01.09. / 08.09./ 15.09./ 19.09.2018 (= 4 x)

Uhrzeit: **14.00 – 15.30 Uhr**

Neu

Ort: **WMTV-Gymnastikhalle**

Leitung: **Micha Idelberger**

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

Gebühren: **15,00 € - für Mitglieder**
50,00 € - für Nichtmitglieder

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.