



Mental Balance und Eutonie

In ruhiger und aufmerksamer Atmosphäre üben wir nach einem Trainingskonzept, das traditionelle Yogaübungen, Übungen des Chi-Gong und der Zen-Gymnastik zu einer funktionellen Trainingsmethode verbindet.

Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf die bewusste Ausführung der Übungen gelegt, die sowohl Kraft-, Stretch- als auch Motorik-Elemente besitzen.

Eutonische Übungen nach einer Methode, die die Aufmerksamkeit für das eigene körperliche Geschehen schult, unterstützen dabei, Spannungen abzubauen und zu einem körperlichen und geistigen Wohlbefinden zu gelangen.

Neuer Kurs: 15.01. bis 19.03.2026 (10 x)

Zeit: Donnerstag, 19.30-20.30 Uhr

**Ort: ESV-Gymnastikhalle
Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München**

Kursleiterin: Brigitte Arnold

**Kursgebühren: € 90,00 für Nichtmitglieder
€ 15,00 für Mitglieder**

Die Gebühren müssen bei der Anmeldung zum Kurs in der Geschäftsstelle bezahlt werden.

Info und Anmeldung:

ESV-Geschäftsstelle, Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
Mo. & Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr

Tel.: 089/4310654

E-Mail: info@esv-muenchen-ost.de

Homepage: www.esv-muenchen-ost.de

