Antara® am Abend

Suchst du ein ruhiges, effizientes und zentrierendes Training?

Ein Training, welches dich in deiner Mitte stärkt und dich selbst zur Ruhe kommen lässt? Dann lass dir das Antara®-Training nicht entgehen.

Antara® führt zu einem kräftigen Rücken, einem flachen Bauch und einer starken Mitte, verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung. Charakteristisch für Antara® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden. Antara® ist ein intensives Training, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt. Es ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag!

Datum/Zeit	Freitag, 25. August bis 15. Dezember 2017, 17:15 bis 18:15 Uhr (13x) **Ausfälle:** 13., 20. und 27. Oktober sowie 1. Dezember 2017
Kursort	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
Kursleitung	Janine Dick, dipl. Antara-Instruktorin
Kurskosten	Fr. 260.00 / 286.00 (Einwohner/Auswärtige)
Anmeldung	Gemeinschaftszentrum «In der Au», In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL
DAS SIND WIR