

# Move & Mind.



OB DU NEUE ENERGIE TANKEN, DICH BEWEGEN ODER  
MEHR INNERE RUHE FINDEN MÖCHTEST -  
MOVE & MIND SCHENKT DIR EINE WERTVOLLE AUSZEIT

# MOVE & MIND - DEINE AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE



Ob Du neue Energie tanken, Dich bewegen oder innere Ruhe finden möchtest - Move & Mind schenkt Dir eine wertvolle Auszeit.

Einmal im Monat öffnen wir samstags am Nachmittag den Raum für Bewegung, Achtsamkeit & Inspiration. Jede Session steht unter einem eignen Thema - so wartet jedes Mal ein neues, bereicherndes Ergebnis auf Dich.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Gemeinsam mit uns, Elisabeth & Claudia, tauchst Du in ein abwechslungsreiches Programm ein, das Körper und Geist gleichermaßen stärkt und nährt.



22. November 2025 von 14:30 - 17:30 Uhr



neues Tanzen | Josef-Jägerhuber-Straße 7 | Starnberg

*Teilnahmegebühr:*

65 Euro

*Anmeldung:*

Claudia.Sprekemeier@gmx.net | 0151 555 4848 1

Elisabeth.Dean@t-online.de | 0175 54 70 278