

Angebot 9

Silent Power Training für Körper und Seele

Der Kurs setzt sich aus alltagsrelevanten Übungen zusammen, die nachhaltig zur Förderung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen. Ausgehend von Übungen für die Atemmuskulatur, über Meditation bis zu Kräftigungseinheiten aus der Funktionsgymnastik und der Rückenschule, entwickeln Sie die Ressourcen Ihres körperlichen und mentalen Wohlergehens. Mit Hilfe Ihrer gesteigerten Innovationskraft und Effizienz wirken Sie effektiv auf die Qualität der Umsetzung Ihres Bildungs- und Erziehungsauftrages ein.

Ganzjähriger Workshop	ausgenommen Schulferien
Zeit	Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieter	Robert Wüscher, Silent-Power-Trainer
Information	0151/14 33 54 52 s-p-t@web.de
Max. Teilnehmerzahl	20
Teilnahmegebühr	Lehrer 30€ Student 20€ (pro Monat)
Zusätzliche Materialien	Decke oder Isomatte