



Bleib in Bewegung – leicht und entspannt

Der Leichter mit Leicher-Walk – was bedeutet das?

Meine Arbeit ist nicht begrenzt auf einen Raum mit einer Massageliege, nein, sie kann wunderbar in den Alltag integriert werden und überall angewendet werden. Egal ob am Strand, in der Stadt, im Wald, am Bahnhof oder wo Sie sich befinden.

Vielleicht kennen Sie das, Sie stehen bei einem Empfang und merken wie das Stehen anstrengend wird. Sie betrachten Bilder in einem Museum, bekommen Rückenschmerzen. Sie warten auf Ihren Abflug am Flughafen und haben Zeit.

Genau für diese Alltagssituationen ist der Leichter mit Leicher Walk gedacht. Sie bekommen viele Ideen und Anregungen, damit Sie in Zukunft in vielen Situationen gestärkt sind. Alles was Sie dabei erlebt und gefühlt haben, können Sie in Ihren Alltag einbauen.

Nehmen Sie sich ca. 1 Stunde Zeit und entdecken Sie was Sie Gutes für sich tun können. Ich freue mich auf eine gemeinsame Stunde in der Natur.

Gauting jeweils Dienstag 9.00 -10.00 Uhr

30.04.2019

14.05.2019

21.05.2019

28.05.2019

Treffpunkt: Leutstettener Strasse 44, Gauting

München-Hofgarten Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr

24.07.2019

07.08.2019

14.08.2019

21.08.2019

28.08.2019

Treffpunkt: Odeonsplatz, Eingang zum Hofgarten.

Anmeldung: Tel: 089/55050933 (AB) oder Mail: info@jessica-leicher.de

Weitere Informationen: www.jessica-leicher.de