



Mit Schwung ins tägliche Leben!

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 sind die Übungen 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, egal welches Alter.

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 jeden Montag

Zeit: 8.30 – 9.30 Uhr

Treffpunkt: Leutstettener Strasse 44, Gauting

März 2.3 / 9.3. / 16.3. / 23.3. / 30.3.

April 6.4. / 13.4. / 20.4. / 27.4.

Mai 4.5. / 11.5. / 18.5. / 25.5.

München-Hofgarten Mittwoch

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Odeonsplatz, Eingang zum Hofgarten

August 5.8 / 12.8. / 19.8. / 26.8.

Anmeldung:

Tel: 089/55050933 (AB)

Mobii: 0170/5800450

Mail: info@jessica-leicher.de

Weitere Informationen: www.jessica-leicher.de

Jessica Leicher

Leutstettener Str. 44

82131 Gauting

info@jessica-leicher.de

T: +49 89/55050933

M: +49 170/5800450

www.jessica-leicher.de

www.leichter-lernen-Box.de