

## Wöchentliche Body und Atem Training

Dieses Training gibt Ihnen eine intensive Gelegenheit, Ihre Atemmuskulatur besser kennenzulernen und verleiht Ihnen einen beweglichen Körper.

Mehr können Sie auf meiner Webseite zum Thema „Bewusstes Atmen“ nachlesen.

[www.majken-bjerno.com](http://www.majken-bjerno.com)

Wir beschäftigen uns mit Übungen, z.B. zu diesen Themen:

- Flexibilität der Wirbelsäule
- Stärkung der Körpermitte
- Flexibilität des Zwerchfell
- Training der Psoas-Muskulatur,
- Beckenbodentraining
- Übungen die den Vagusnerv stimulieren
- Massage für Gesicht, Kiefer und Nacken
- Entspannungsübungen

Modul 1 Januar-Februar:

Dienstage d.10.01, 17.01, 24.01, 31.01, 07.02 um 9 bis 10:15 Uhr

Mittwochs d.11.01, 18.01, 25.01, 01.02, 08.02 um 19 bis 20:15 Uhr

Modul 2 Februar-März:

Dienstage d.14.02, 21.02, 28.02, 07.03, 14.03 um 9 bis 10:15 Uhr

Mittwochs d.15.02, 22.02, 01.03, 08.03, 15.03 um 19 bis 20:15 Uhr

Modul 3 März-April:

Dienstage d.21.03, 28.03, 11.04, 18.04, 25.04 um 9 bis 10:15 Uhr

Mittwochs d.22.03, 29.03, 12.04, 19.04, 25.04 um 19 bis 20:15 Uhr

Modul 4 Maj-Juni:

Dienstage d.02.05, 09.05, 16.05, 23.05, 06.06 um 9 bis 10:15 Uhr

Mittwochs d.03.05, 10.05, 17.05, 24.05, 07.06 um 19 bis 20:15 Uhr

Pro Person für einmal Training à 75 Minuten. Teilnahmegebühr: 20 €.

MonatsFlatrate, so oft wie Sie möchten innerhalb einen Modul A+B, plus Zugang zu meinem Geschlossenen YouTube-Kanal mit den Übungen.

Pro Person Teilnahmegebühr: 90 €

Anmeldungen per E-Mail an [info@majken-bjerno.com](mailto:info@majken-bjerno.com) oder per Telefon: 01732747493

Den Training findet über Zoom statt.

Majken Bjerno, Kötnerholzweg 7, 30451 Hannover, [www.majken-bjerno.com](http://www.majken-bjerno.com)