



Donnerstags

Meridian-Gymnastik

Erlebe eine völlig neue Art der Bewegung und des Wohlbefindens mit Meridiangymnastik, einer Methode, die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert. Unsere sanften und meditativen Dehnübungen sind darauf ausgelegt, den Energiefluss (Qi) in deinem Körper zu verbessern und Blockaden zu lösen.

TREFFPUNKT: **Spa Rezeption 1 OG.**

START: **18:00 Uhr**

ENDE: **ca. 19:00 Uhr**

SCHWIERIGKEIT: **Mittel**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung**

TRAINERIN: **Barbara Singh**

**JEDEN
DONNERSTAG**

***BIS*
20.11.25**