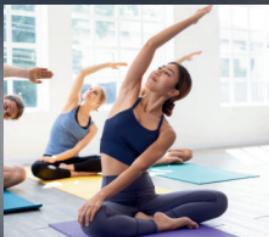


FRÜHJAHR
2026

Body & Soul MOMENTS

ENTSPANNUNG, STRECHING, RUHE UND KRAFT



10 EINHEITEN
KURSGEBÜHR
150,00 €

Weitere Infos siehe Rückseite



Gönn dir einen der begrenzten Plätze im Body&Soul Moment Kurs.

ANMELDUNG UND INFO
0171 / 3071973

www.balanceharmony.de

Weitere Infos



Body & Soul

Body & Soul – deine persönliche Wohlfühl-Auszeit im LEO auf dem Wenkshof.

Gönn dir eine bewusste Pause vom Alltag: In diesem ganzheitlichen Kurs verbinden sich sanftes Stretching, Achtsamkeit und geführte Tiefenentspannung zu einem harmonischen Erlebnis für Körper und Geist. Spannungen lösen sich, Stress wird spürbar reduziert und neue Leichtigkeit entsteht.

Sandra Bendix, Kursleiterin und erfahrene Entspannungstherapeutin, begleitet dich dabei einfühlsam durch jede Einheit und schafft einen geschützten Raum für nachhaltige Entspannung, Balance und neues Wohlbefinden.

ORT

DAS LEO , Hallohweg 2 , 59872 Meschede-Wallen

EINHEITEN

Dienstag, der 24.02.2026

Dienstag, der 03.03.2026

Dienstag, der 17.03.2026

Dienstag, der 24.03.2026

Dienstag, der 07.04.2026

Dienstag, der 14.04.2026

Dienstag, der 21.04.2026

Dienstag, der 28.04.2026

Dienstag, der 05.05.2026

UHRZEIT

19:00 Uhr - 20:15 Uhr