

# Aktiv. Relax. Programm

---

Gerne bieten wir Ihnen unser Aktivprogramm  
als privates Training/ Coaching an.

30 Minuten - 50 € | 60 Minuten - 90 €

Rücken in Balance

Mobilisation & Kräftigung

Fit mit dem Theraband | Faszienrolle

Pilates

Stretch & Relax | Sanftes Yoga

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Achtsamkeitsmeditation

Klangbad mit Klangschalen

Autogenes Training / Körperreise

