

Am Mittwoch 16. Jänner 2019 startet beim ASKÖ ein deepWORK™-Kurs

8 Termine ab 16. Jänner 2019

Wann: jeweils **Mittwoch von 18.30 bis 19.30 Uhr**

Wo: **Adalbert Stifter Schule**
Josef-Kränzl-Straße 31
4910 Ried im Innkreis

Mindestteilnehmeranzahl: 15

Kursbeitrag für Vereinsmitglieder: € 30,00

Kursbeitrag ohne Mitgliedschaft: € 45,00



Anmeldungen ab sofort möglich bei:

ASKÖ Ried im Innkreis

Tina Schmidbauer

☎ 0699/1010848 oder

✉ t.schmidbauer@ff-ried.at

deepWORK™ - the holistic functional training

Die Inspiration für einige Übungen waren Techniken aus der dynamischen Meditation, die auch in der Therapie eingesetzt werden. Das Programm ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training absolvieren wollen. Man setzt bei **deepWORK™** nur seinen eigenen Körper ein. Die Übungen sind einfach und man kommt schnell in einen Flow, der ausgleichend auf die eigenen Energien wirkt.

Die, die zu wenig Energie haben, werden gestärkt, die, die zu viel Energie haben bzw. gestresst sind, kommen runter!

deepWORK™ - Are you ready?