



*johanna sederl*

## SmoveyTRAINING

### „Haus INTIPUNKU“ Theresienfeld



### Bewegung, Spaß, Freude, mehr Körperbewusstsein durch Schwingen mit den grünen Ringen!

- ♥ für ein bewusstes, gesundes und vitales Leben
- ♥ Zellatmung aktivieren , Körperfunktionen optimieren
- ♥ Freude an der Bewegung mit Musik, Lachen, Leichtigkeit spüren, Herz öffnend
- ♥ Bewegung - Balance - Koordination -Atemübungen für Körper, Geist & Seele!

**Wann:** jeden Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr, Beginn 9. Jänner 2019

**Wo:** Haus INTIPUNKU, Grazerstraße 22, 2604 Theresienfeld

**Kosten:** Einzelstunde € 10,--, Leihsmoveys/Einheit € 2,--  
10 Einheiten € 80,-- (bis 13. 3.)

#### SCHNUPPERSTUNDE GRATIS

Anmeldung bei Johanna Sederl, 0664/204 20 50 oder  
[info@johannasederl.at](mailto:info@johannasederl.at)

**Eigene Smoveys** inkl. Anwender-DVD + Booklet **bei mir erhältlich!**

**Bitte lockere, bequeme Bekleidung – Sportschuhe – Matte und  
Trinkflasche mitnehmen!**

Ich freue mich auf unser gemeinsames Lachen & Schwingen! ☺

Johanna

Gesundheitstrainerin, smoveyCOACH