Programm
Tag der offenen Tür die GartenStudios in Die HausWirtschaft
Samstag 19.9. von 14.00 - 19.00 Uhr

14:00 Begrüßung

Schnupperangebote in den Praxisräumen der GartenStudios

Grinberg Methode© | Juliane Scherf-Weihs
“Leichte Schultern. Freier Nacken”: 15-minütige Schulter-Nacken-Sitzungen

Yoga & Pilates | Dein Yoga Leo
Einblick in unser gesamtes Kursangebot. Wann findet was statt? siehe Aushang

Mama-Baby-Cranio | Christina Grolly
Probesitzung und Infovortrag über meine aktuellen Kurse

Shiatsu | Shiatsupeter – Peter Rippl
Sessel Shiatsu

Infotisch | Vemina. Netzwerk zur Förderung von Frauengesundheit und weiblicher Vielfalt

Programm in Flexraum A

14:00-14:20 Uhr
Therapeutisches Yoga für Schultern und Handgelenke | mit Ergotherapeutin Elisabeth Neunteufl

14:30 - 15:00 Uhr
Welche ist die richtige Therapie für mich? | Vortrag von Bettina Riegler

15:00 - 16:00 Uhr
Kinderyoga | mit Nicole von Dein Yoga Leo

16:15 - 17:00 Uhr
Kannst du es dir leisten auszufallen? Wie du mit mehr Körperaufmerksamkeit Leistung und Wohlbefinden zusammen bringst. | Vortrag von Juliane Scherf-Weihs

17:00 - 17:20 Uhr
Mental Load - die unsichtbare Überlastungfalle | Vortrag von Tamara Felbinger

17:30 - 18:30 Uhr
Aikido | mit Wolfi und Dieter

Im Wartebereich der GartenStudios gibt es während der gesamten Veranstaltung die Möglichkeit für Austausch und Fragen bei Snacks & Getränken.

Wir freuen uns, wenn auch Sie vorbeischauen!
Ihr Team von den Garten Studios.