



## bodyART® Training

**bodyART®** Training ist ein intensiver, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und 5 Elementen der traditionellen chinesischen Medizin.

Im **bodyART®** Training werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft.

Die wunderbare Welt des **bodyART®** Trainings, Harmonie und Eleganz führen dich zu neuem Körperbewusstsein.

Lass dich inspirieren...

### Wo? Wann?

Achtsamzentrum Maria Enzersdorf (Hauptstraße 98)

[www.achtsam-zentrum.at](http://www.achtsam-zentrum.at)

**Termine:** Freitags ab 17:00

mit Reka Meszaros, international bodyART Trainerin (+43 664/5941778)