

Bewegungslehre

SoliVital Sebnitz 2020

Die Bewegungslehre ist ein Ganzjahresprogramm, in dem Schritt für Schritt mit einer Verbesserung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene des Teilnehmers zu rechnen ist. Richtiges bewusstes Bewegen bedeutet zurück zu finden in eine kraftvolle, entspannte und gelassene Lebenshaltung.

Besser schlafen, besser verdauen, besser atmen, flexibler im Alltag, geistige Klarheit, besser lieben, Freude an jeder deiner Bewegungen, mehr DU.

Das Training besteht aus Level 01 – 05 zu je 5 Ü.Stunden und 1 Spezialtraining bzw. fortgeschritten 3 Ü.Stunden und 3 Spezialtraining.

Terminübersicht

Level 01:

Fr.	28.02.	18:00-19:00 Uhr Infoabend
Fr.	06.03.	18:00-19:00 Uhr Training
Fr.	13.03.	18:00-19:00 Uhr Training
Fr.	20.03.	18:00-19:00 Uhr Training
Mo.	30.03.	19:30-20:30 Uhr Training
Fr.	03.04.	18:00-19:00 Uhr Training
Mo.	06.04.	19:30-21:00 Uhr Spezial

Level 02:

Mo.	27.04.	19:30-20:30 Uhr Training
Fr.	08.05.	18:00-19:00 Uhr Training
Fr.	15.05.	18:00-19:00 Uhr Training
Fr.	29.05.	18:00-19:00 Uhr Training
Fr.	05.06.	18:00-19:00 Uhr Training
Mo.	08.06.	19:30-21:00 Uhr Spezial

Level 03:

Mo.	29.06.	19:30-20:30 Uhr Training
Fr.	03.07.	18:00-19:00 Uhr Training
Fr.	10.07.	18:00-19:00 Uhr Training
Fr.	17.07.	18:00-19:00 Uhr Training
Fr.	24.07.	18:00-19:00 Uhr Training
Mo.	27.07.	19:30-21:00 Uhr Spezial

Fortgeschrittenen Training

Level 04:

Mo.	21.09.	19:30-20:30 Uhr Spezial
Fr.	25.09.	18:00-19:00 Uhr Training
Mo.	28.09.	19:30-20:30 Uhr Spezial
Fr.	02.10.	18:00-19:00 Uhr Training
Mo.	05.10.	19:30-20:30 Uhr Spezial
Fr.	09.10.	18:00-19:00 Uhr Training

Level 05:

Mo.	02.11.	19:30-20:30 Uhr Spezial
Fr.	06.11.	18:00-19:00 Uhr Training
Mo.	09.11.	19:30-20:30 Uhr Spezial
Fr.	13.11.	18:00-19:00 Uhr Training
Mo.	16.11.	19:30-20:30 Uhr Spezial
Fr.	20.11.	18:00-19:00 Uhr Training