FACHLICHE ANGEBOTE: BODYMIND & ENTSPANNUNG

Entspannt, mit Achtsamkeit und guter Energie durchs Leben gehen. Ein Traum, der wahr werden kann – mit den richtigen Bewegungsangeboten und einer positiven Einstellung. Wir helfen Dir diesen Weg zu beschreiten.

Um dem besonderen Charakter dieser ruhigen Fitnessangebote gerecht zu werden haben wir diesem Themenbereich eine eigene Kategorie gegeben. Mit diesen Workshops wollen wir Deine Ressourcen für Angebote im Bereich BodyMind und Entspannung stärken.

Wenn Du Inspirationen zur Gestaltung von Stunden, die Körper, Geist und Seele guttun, sucht, wirst Du genau hier fündig. In harmonischer Atmosphäre sammelst Du Energie, entspannst und kannst mit neuer Kraft in die nächste Zeit starten.

Gönne Dir Deine Wohlfühl-Workshops und genieße eine achtsame Zeit.

Standort

Die BodyMind-Workshops verteilen sich auf verschieden Standorte. So können wir jedem Angebot einen passenden ruhigen und energiereichen Raum geben.

Lage

Alle Workshoporte sind gut und pünktlich fußläufig oder mit dem Shuttle von der OsnabrückHalle aus zu erreichen. Einige dieser Workshops finden direkt dort, an unserem zentralen Standort, statt.

Verpflegung

Die Caterings an den Standorten bieten Dir Möglichkeiten handfesten Energieaufnahme. Zusätzliche Infos findest Du auf **www.NTB-Sport-Kongress.de**

Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang durch:

Yoga

Meditation

TriloChi

Pilates