

PEM - Training



physical-mental-energy-training

Das PEM-Training wurde vom italienischen Sportphilosophen Micandy da Nedlal entwickelt. Nachdem im ersten Teil des Trainings gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur durchgeführt werden, werden im zweiten Teil mittels Bewegungsübungen Blockaden im Körper aufgelöst und das Energiesystem harmonisiert. Das Training schliesst mit Visualisationsübungen ab, in denen die ersten zwei Trainingseinheiten integriert werden.

Ziel des Trainings ist es, den Körper kräftiger und beweglicher zu machen, Stress abzubauen und mental fit zu werden.

Kursform: Quartalskurs, 8 Lektionen

Kurstag: Montag, 20.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 60 Min.

Kurskosten: Quartal: 130 CHF

Anmeldung:

Kassa Thermalquellen Brigerbad
thermalquellen@brigerbad.ch
+41 (0)27 948 48 48

Auskunft

Michael Anderegg
info@feelfree.me
+41 (0)78 689 84 71