

EMOTION



Freude an der Bewegung mit Ursula Gmoser

www.ursulagmoser.at

Für Kinder ab 4 Jahren u. für Jugendliche

- *Klassisches Ballett, Jazzdance,
- *Hip Hop, Kreistänze, Volkstänze,
- *Spiele, Bodengymnastik,
- *smoveyFIT, smoveyWALK und YogaMIX auch mit Eltern!



Für mehr Selbstvertrauen, Gemeinschaft u. Kreativität !

Anmeldung für das Schuljahr 2018/2019

Die Unterrichtsstunden finden nicht an diesen Wochentagen u. zu diesen Uhrzeiten statt.

Anger:	Di, 18. Sept.	13.30 - 14.30 Uhr	in der Volksschule
Birkfeld:	Di, 18. Sept.	15.00 - 16.00 Uhr	im Kindergarten
Weiz:	Di, 18. Sept.	17.00 - 18.00 Uhr	in der VS Weizberg
Flöcking:	Mi, 19. Sept.	15.00 - 16.00 Uhr	in der Volksschule
St. Margarethen:	Mi, 19. Sept.	16.30 - 17.30 Uhr	in der Volksschule
Kirchberg a. d. Raab:	Mi, 19. Sept.	18.00 - 19.00 Uhr	in der Volksschule
Ilz:	Do, 20. Sept.	15.00 - 16.00 Uhr	im Gemeindeamt
Pischelsdorf + Prebendorf + Stubenberg	Do, 20. Sept.	17.00 - 18.00 Uhr	i. d. VS Pischelsdorf
Prebuch:	Do, 20. Sept.	18.30 - 19.30 Uhr	i. d. VSPrebuch

Angebote für Erwachsene auf der Rückseite

Ursula Gmoser

+43 664/ 36 67 396

www.ursulagmoser.at

E-Mail: ursula.gmoser@gmx.at

Kaltenbrunn 29a, 8200 Gleisdorf

Leiterin d. Schule "Ballett-Gmoser", Dipl. Mentaltrainerin,
TiefenentspannungsCoach, smoveyCOACH



* Meditationsstunde

Unsere ganze Aufmerksamkeit gilt UNS SELBST
Geführte Meditationen, Mantra singen, Mudras,
mentale Unterstützung,
Körper-Atem-Achtsamkeitsübungen
Spüre Deine Energien - lass sie zum Segen werden
für Dich und Deine Mitmenschen
Individuelle Termine möglich. Ruf einfach an!



* Callanetics für Damen

Fit werden - Fit bleiben

Sanfte Dehnung u. Kräftigung v. Kopf bis Fuß

Mittwoch, 7. Nov., 19:30 - 20:30 Uhr

Gemeindezentrum Hofstätten

Kosten: € 72.- (12 Abende)



* smoveyTRAINING

Ein ganzheitliches Aktivprogramm für ALLE

Bewegungs-, Koordinations- u. Balanceübungen
in Schulen, Gemeinden, Firmen, Vereinen, Thermen
und Seniorenheimen

Health In Your Hands



* Tiefenentspannung

Für Einzelpersonen zur Erholung u. Regeneration

Dies ist eine Einzelanwendung bestehend aus:
therapeutischen Ölen, harmonisierender Musik,
REIKI, Energieausgleich für die Gesundheit u.
smoveyRINGEN.

55 Minuten € 28.-, telefonische Terminvereinbarung!

