

Gutschein

€

Gutscheincode:

aktiv & vital ~ mit Stein ~ individual Guide ~ ihr Gesundheitscoach

 **aktiv & vital**
in Wiesenttal & überall

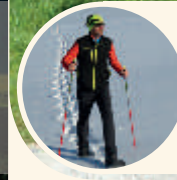


Entspannung

Gesundheit
Bewegung

ihr Gesundheitscoach
www.Stein-ig.de

 **aktiv & vital**
in & um Wiesenttal



Bewegung

Gesundheit
Entspannung

individual Guide
www.Stein-ig.de



Bewegung ~ Entspannung ~ Gesundheit
Ihre Tour draußen in & um Wiesenttal ~ Ihr Programm drinnen für Zuhause

Stein ~ ihr Gesundheitscoach ~ Individual Guide

Ausbildungen / Mitgliedschaft bei: Deutsche Heilpraktikerschule | DSV | DAV | FSV | SKA *

Kurse individuell/Gruppen, Workshops, Übungspläne, Equipment
Touren im Sommer&Winter ~ mit Themen&Events ~ für Privat&Firmen
Touren ab 10,- € | individuelle Anwendungen/Übungszyklus mit Trainingsplan ab 20,- €

Ihr Personal ~X~Trainer mitten im Naturpark Fränkische Schweiz

Stein-ig 91346 Wiesenttal / Muggendorf

(09196) 998 33 98

✉ robert@stein-ig-franken.de



Nordic-vital



* Deutscher Ski Verband | Deutscher Alpenverein | Fränkische-Schweiz-Verein | Sebastian Kneipp Akademie

www.stein-ig.de




Balance 

das Pad für jeden Zweck
tiefe Muskulatur aktivieren
Gleichgewicht fördern

Balance-Pad Übungen
Balance-Training ~ Übungsplan
~ Kurse ~ Workshops



Qigong 

Energie-Training
fokussieren & entspannen
Qigong-Yangsheng

sanfter Einstieg, 8-Brokat u.a.
Übungszyklus ~ Workshops
~ Qi/Vitalwandern



Roll~Relax 

die meditative Rolle
Neuro-Faszien-Netzwerk
Körper&Geist entspannen

Autopilot aktivieren > Balance
Rollen-Relax ~ Übungs-
zyklus-/plan ~ Workshops



Taiji~Qigong 

TCM Gesundheitsmethode
Relax by focus & motion
15 Ausdrucksformen

Bewegende Meditation
Übungsreihe für
Fortgeschrittene ~ Workshops



Kneipp 

Traditionell & zeitlos modern
ganzheitliche Naturheilkunde
Fokus > Hydrotherapie:

(Teil-)Bäder, Güsse, Wasser+
Wochenpläne ~ Workshops
~ Kneipp-Vitalwandern



Sano~Roll 

die faszinierende Rolle
Faszien selbst entspannen
Bindegewebe re-hydrieren


Rücken, Nacken, Beine, Hände...
Rollen-Training ~ Übungs-
zyklus-/plan ~ Workshops




4x4 Training 

fit in 7 Wochen
Intervall-Training
Norweger-Methode

Outdoor-Programm > Hiking
Trainingsplan ~ Übungs-
einweisung ~ Kombi-Tour



Relax A~Y 

Autogenes Training ... Yoga
Progressive Muskel Relax.
Stressmanagement

Entspannung im Überblick
4-Methoden-Kompaktkurs
~ Atemübung ~ Workshops