

SPORT

MOVE Flow



TERMINE

 21.05.2025 18:30 – 19:00

ADRESSE

 Seestrasse 75
6354 Vitznau
Switzerland

KONTAKT

 0041772014144
 info@kristina-
ziegler.com
 zur Website

MOVE Flow

Fokus auf Leichtigkeit, Mobilität und Atmung! Jeden Mittwoch in Vitznau!

MOVE FLOW – Beweg dich frei. Atme tief. Finde deine Balance. Du brauchst mehr Flexibilität, Mobilität und innere Ruhe? Dann ist MOVE Flow dein Midweek-Reset! Was erwartet dich? Fließende Bewegungen, Dehnungen, sanfte Kräftigung und bewusste Atmung. Ideal, um Verspannungen zu lösen und deine Energie wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wann? Jeden Mittwoch, 18:30–19:00 Uhr Start: 21. Mai Wo? Neuro Campus Hotel Das Morgen, Vitznau MOVE Flow – dein Moment zum Durchatmen und Auftanken. #MoveFlow #BewegungUndAtmung #360WellBeing #MobilityTraining #SanfteStärke #VitznauBewegt #BalancelmAlltag #MittwochsKurse #MoveByKristina #KristinaZiegler