

Loheland Bewegung



**Achtsame Bewegung
in seiner Vielfalt
erleben**

**Vertrauen ins Rückwärts
mutig voran**

**Hamburg
24.-25.
Januar 2026**



**Sie erleben freie Bewegung
im Raum. Die besonderen
Eigenschaften von Stab und Ball,
laden zu einem
intensiven eintauchen ein.
Entspannende, muskelaufbauende
Bodenübungen
runden harmonisch ab.**

**Dozentinnen: Antje Krebs Uta Jahns
Kosten 170 € Studenten 80 €
www.lohelandgymnastik.de
01575 4384 393**

**27- 28. März 2026 Nürnberg
Wie fühlt sich eigentlich - neben mir an**

**29.- 31. Mai 2026 Loheland
Spiralen führen zu uns**