

# Aroha, Stockkampf und/oder Trommeln?

Am Samstag dem 17. September 2016 auf dem Sitzberg

Der Schnuppertag mit Karl-Heinz Wagner !

13 Uhr Aroha	1 Stunde für Fr. 14.-
15 Uhr Stockkampf	1 ½ Stunde für Fr. 18.-
19 Uhr Trommeln	1 ½ Stunde für Fr. 18.-

Komplettpreis Fr. 40.-

Plus Eintritt ins Gelände je nach individueller Aufenthaltsdauer und Art.

Ort: Naturistengelände Sitzberg [www.natuerlich-sitzberg.ch](http://www.natuerlich-sitzberg.ch)

Verpflegung: Um 18 Uhr teilt wer möchte sein selber mitgebrachtes (fleischfreies) Essen und (alkoholfreies) Trinken.

Infos:

Aroha - Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele. Einfache Übungen ohne Vorkenntnisse.

Stockkampf als Kunst - fördert Achtsamkeit und Vertrauen in unsere Körperkoordination.

Trommeln und Percussion - gemeinsam in einer Gruppe Spass an Rhythmus und Musik haben.

[www.akoma.de](http://www.akoma.de) → Kursprogramm → Aroha, Stockkampf oder Trommeln anklicken.

Anmelden bis: 3. September 2016 bei [ulla246@bluwin.ch](mailto:ulla246@bluwin.ch)

Bis bald Ulla