

# KAHA® - Bewegung, Die Dich Stärkt

KAHA® ist ein Bewegungskonzept, das inspiriert ist von Tai Chi, Qigong, Yoga und dem kraftvollen Haka der Maori. Es vereint fließende, ruhige Bewegungen mit bewusster Atmung und achtsamer Körperwahrnehmung..

Für mehr Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe!

✦ Deine Benefits:

- Kräftigt, dehnt und entspannt gleichzeitig
- Fördert Balance, Stabilität & Mobilität
- Baut Stress ab und steigert die Konzentration
- Schenkt neue Energie und ein positives Körpergefühl

👤 Für alle geeignet

Egal welches Alter oder Fitnesslevel – KAHA® ist für jede\*n. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kommt in bequemer Kleidung mit Stoppersocken oder Turnschuhen.



Mein Name ist Mareike Weber und ich bin seit 2015 KAHA®-Advanced-Instructorin. Seit 2017 unterrichte ich AROHA®- und KAHA®-Kurse bei der VHS RTK und begleite Menschen dabei, mit Freude, Kraft und Achtsamkeit in Bewegung zu kommen.

Schnupperstunde am 20.1. um 19 Uhr!  
Einfach mitmachen und ausprobieren :)  
(Spenden helfen die Raummiete zu finanzieren)

# KAHA® - Bewegung, Die Dich Stärkt

KAHA® ist ein Bewegungskonzept, das inspiriert ist von Tai Chi, Qigong, Yoga und dem kraftvollen Haka der Maori. Es vereint fließende, ruhige Bewegungen mit bewusster Atmung und achtsamer Körperwahrnehmung..

Für mehr Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe!

✦ Deine Benefits:

- Kräftigt, dehnt und entspannt gleichzeitig
- Fördert Balance, Stabilität & Mobilität
- Baut Stress ab und steigert die Konzentration
- Schenkt neue Energie und ein positives Körpergefühl

👤 Für alle geeignet

Egal welches Alter oder Fitnesslevel – KAHA® ist für jede\*n. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kommt in bequemer Kleidung mit Stoppersocken oder Turnschuhen.



Mein Name ist Mareike Weber und ich bin seit 2015 KAHA®-Advanced-Instructorin. Seit 2017 unterrichte ich AROHA®- und KAHA®-Kurse bei der VHS RTK und begleite Menschen dabei, mit Freude, Kraft und Achtsamkeit in Bewegung zu kommen.

**Ab 3.2. (8Termine) 20-21 Uhr**

**Preis: 80 €**

**Ort: Lonis, Hockenbergerstr. 21, Medenbach**