

# REGENERATION

FINDE ERHOLUNG BEI MASSAGE, MEDITATION, STRETCHING



Unser Körper braucht den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Herausforderung und Regeneration. Daher bieten wir Dir Massage-terminen an, um nach dem Training Deine Muskulatur zu lockern und/oder Verspannungen zu lösen. Ob kraftvoll und intensiv oder wohltuend und sanft – wir passen die Intensität an Deine Wünsche an.

Du fühlst Dich gestresst und Deine Gedanken kreisen? Eine regelmäßige Praxis aus Meditation und Achtsamkeit hilft gegen Unruhe, Rastlosigkeit oder Überforderung im Alltag. Sie erzeugt Willenskraft und Umsetzungsstärke – genau das, was wir brauchen, um am Ball zu bleiben und die Dinge zu erreichen, die wir uns vorgenommen haben.

Nach dem Training hilft Dir ein angeleitetes Stretching, Deinen Körper zu dehnen, indem die Durchblutung gefördert wird, und Bänder, Sehnen, Bindegewebe und Muskelfasern gleichermaßen angesprochen werden. Fühle Dich in einem geschmeidigeren und beweglicheren Körper wohler.

Meditation und Stretching kannst Du im persönlichen 1:1 oder in der Gruppe erleben.

## ZIELGRUPPE

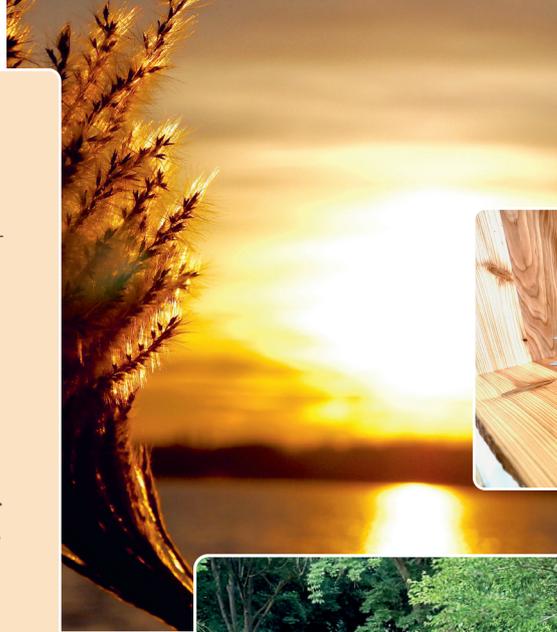
Jede\*r, die sich Entspannung wünscht. Auch und gerade, wenn Du noch wenig Erfahrung in regenerativen Routinen hast. Mit uns findest Du einen Weg zu mehr innerer Ruhe und Achtsamkeit.

## TERMINE & PREISE

Unseren aktuellen **Kursplan** findest Du auf unserer Website und an unserer Tafel im Studio. Individuelle **Termine** buchst Du Dir komfortabel auf [zinckernagel.de/termine](http://zinckernagel.de/termine). Unsere aktuellen **Preise** findest Du stets transparent auf [zinckernagel.de/preise](http://zinckernagel.de/preise).

Bitte vereinbare auf [www.zinckernagel.de/kontakt](http://www.zinckernagel.de/kontakt) einen **Beratungstermin** bzw. einen **Mind-Body-Scan**, wenn Du mit uns losgehen möchtest.

**Folge uns** auf facebook @teamzinckernagel und Instagram @zinckernagel\_lifechanging, um neue Termine oder besondere Veranstaltungen nicht mehr zu verpassen.



## zinckernagel LIFE CHANGING TRAINING

zinckernagel gmbh & co. kg  
Borngasse 16-18, 55234 Flomborn  
[welcome@zinckernagel.de](mailto:welcome@zinckernagel.de)  
06735 9402441

Montag, Mittwoch	07:00 – 21:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	15:00 – 21:00 Uhr
Freitag	07:00 – 19:00 Uhr
Samstag	10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag	10:00 – 14:00 Uhr

Alle Bilder sind während unserer Trainings, Veranstaltungen, Workshops, Bergcamps und Mikroabenteuer entstanden. Nachhaltig und klimaneutral mit Bio-Farben auf 100% Recyclingpapier gedruckt, zertifiziert mit dem Blauen Engel.