



Vitalcenter am Leuchtturm

Wiesenstraße 50

KURSPLAN

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:00		Entspannen & Auftanken 9:00 – 10:00 Christina		Hatha Yoga 9:00 – 10:15 Christiane	Lu Jong Yoga am Strand 9:00 – 10:00 Tanja	Herz-Qigong 9.00 – 10:30 Simone	Herz-Qigong 9.00 – 10:30 Simone
10:00 – 11:00	Qigong 10:00 – 11:00 Silvia	Kreatives Tanzen 10:30 – 11:30 Gabriele			Entspannen & Auftanken 10:30 – 11:30 Christina		
15:00 – 16:00	WingTsun 15:30 – 16:30						
16:00 – 17:00	WingTsun 16:30 – 17:30		Lu Jong Yoga 16:00 – 17:00 Tanja			Kreatives Tanzen 16:00 – 17:00 Gabriele	
17:00 – 18:00	WingTsun 17:30 – 18:30	Hatha Yoga 17:30 – 18:45 Christiane	Yoga Anfänger 17:15 – 18:15 Annette		Yoga Mittelstufe 17:00 – 18:00 Annette		
18:00 – 19:00	Vinyasa Yoga 18:45 – 19:45 Nicole		Aktueller Kurs 18:30 – 19:30 Nadine Schmidtsdorff	Kreatives Tanzen 18:00 – 19:00 Gabriele			
19:00 – 21:00		Herz-Qigong 19.00 – 20:30 Simone		Aktueller Kurs: 19:30 – 21:00 Nadine Rackow	Herz-Qigong 19.00 – 20:30 Simone		

Anmeldung erforderlich!



Vitalcenter am Leuchtturm

Wiesenstraße 50

KURSPLAN

Bitte melden Sie sich zu den Kursen unter folgenden Telefonnummern an:

Kreatives Tanzen: Gabriele Schmeer, Tel: 0171-1272727 **Tanz belebt, entspannt und fördert Ihre Gesundheit. Auch bei Gelenk- und Rückenschmerzen ist Bewegung hilfreich. Jung und Alt, mit oder ohne Bewegungseinschränkungen, Sie sind herzlich willkommen.**

Lu Jong Yoga: Tanja Nold, Tel: 0151-18635602 **Lu Jong kombiniert Position, Bewegung und Atem. Diese Verbindung bringt Körper und Geist vollständig in Einklang. Körperliche, geistige und energetische Blockaden werden gelöst.**

Hatha Yoga: Christiane Scharp-Richardt, Tel: 0151-27167774 **Sie wünschen sich Bewegung, Kräftigung, Entspannung und eine sanfte Verbindung von Körper, Geist und Seele? Dann sind Sie richtig in meinen empathischen Hatha-Yogastunden.**

Vinyasa Yoga Flow: Nicole Röthling, Tel: 0173-8269156 **Kräftigender und fordernder Vinyasa Flow mit fließenden Bewegungen. Atem und Bewegung werden synchronisiert. Der Flow stärkt den ganzen Körper – vor allem Beine, Arme und Körpermitte.**

Yoga für Anfänger und Mittelstufe: Annette Krüger, Tel: 01577-2851578 **Ganzheitliches Yoga umfasst Körperübungen, Atmung und Entspannung. Es hat eine stressreduzierende Wirkung und wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlfühl aus.**

Herz-Qigong: Simone Temp, Tel: 0160-8524620 **KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH !!! Beim Herz-Qigong steht der Fokus auf die heilende Wirkung der Herzenergie, auf die Emotionen und den Körper.**

Qigong: Silvia Macdonald, Tel: 04361-514702 **Qigong-die uralte Kunst, die Batterien aufzuladen. Mithilfe verschiedener Übungen wird die Lebensenergie gestärkt und der Körper harmonisiert. FESTER KURS (als Präventionskurs bezuschusst nach § 20 SGB V)**

Entspannen & Auftanken: Christina Griesel, Tel: 0171-3000958 **Tun Sie sich etwas Gutes. Durch angeleitete Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken können Sie neue Energie tanken und tiefe Entspannung erfahren.**

Aktueller Kurs Beziehungsdilemma ab 2.08.: Nadine Schmidtdorff, Tel: 04362-5085533 **Die aktuellen Gruppenkurse finden Sie hier: <https://www.paktiv.de/kurse/>**

Aktueller Kurs Mediale Potentialentfaltung: Nadine Rackow, Tel: 0171-3502525 **Die aktuellen Gruppenkurse finden Sie hier: <https://www.golden-ways.de/aktuelles/>**