



# Vitalcenter am Leuchtturm

Wiesenstraße 50

## KURSPLAN

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:00				Hatha Yoga 9:00 – 10:15 Christiane	Lu Jong Yoga Anfänger 9:00 – 10:00 Tanja		
10:00 – 11:00		Kreatives Tanzen 10:30 – 11:30 Gabriele			Progressive Muskelentspannung 10:15 – 11:15 Christina	Reiki-Treffen 1. Samstag im Monat 10:00-12:00. Christina	
15:00 – 16:00	WingTsun 15:30 – 16:30						
16:00 – 17:00	WingTsun 16:30 – 17:30		Lu Jong Yoga Fortgeschrittene 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	Progressive Muskelentspannung 16:45 – 17:45 Christina	Yoga Mittelstufe 17:00 – 18:00 Annette		
18:00 – 19:00			Aktueller Kurs Systemische Themenaufstellung 18:30 – 21:00 Nadine Schmidtsdorff	Qigong für Schwangere 18.00 – 19:00 Simone			
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 Rückschmerzen 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.**

**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 **Beim Herz-Qigong steht der Fokus auf die heilende Wirkung der Herzenergie, auf die Emotionen und den Körper.**

**Progressive Muskelentspannung:** Christina Griesel, Tel: 0171-3000958 **Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Entspannungsverfahren. Bei diesem soll durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden.**

**Aktueller Kurs:** Nadine Schmidtsdorff, Tel: 04362-5085533 **Die aktuellen Kurse zum Thema Beziehungen erfragen Sie telefonisch oder finden Sie auf: [www.paktiv.de/kurse/](http://www.paktiv.de/kurse/)**

**Aktueller Kurs:** Nadine Rackow, Tel: 0171-3502525 **Die aktuellen Gruppenkurse finden Sie hier: [www.golden-ways.de/aktuelles/](http://www.golden-ways.de/aktuelles/)**