



Kursplan

Vitalcenter am Leuchtturm



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00-10:00		Med. Spaziergang 9:00-10:00 Galina		Hatha Yoga 9:00-10:15 Christiane		
10:00-11:00		Morning Flow 10:30-11:45 Galina				
15:00-16:00	WingTsun 15:30-16:30					
16:00-17:00	WingTsun 16:30-17:30					
17:00-18:00	WingTsun 17:30-18:30		Yoga Anfänger 17:15-18:15 Annette	Entspannung 17:30-18:30 Nicola	Yoga Nidra 17:00-18:00 Annette	Vortrag 5 Elemente 14:00-15:30 Gabriele
18:00-19:00		Präventionskurs Yoga & Entspannung 19:00-20:15 Galina	Yoga Mittelstufe 18:30-19:30 Annette	Qigong 19:00-20:00 Nicola		

Anmeldung erforderlich!



Kursplan

Vitalcenter am Leuchtturm



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

Hatha Yoga: Christiane, 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. Nähere Informationen unter: www.yoga-am-meer.de

Yoga für Anfänger und Mittelstufe: Annette, 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. Nähere Informationen unter: www.leichter-im-leben.de

Yoga Nidra: Annette, Tel: 01577-2851578 durch Yoga Nidra wird das Bewusstsein von der äußeren Welt in die Innere gelenkt. Diese geführte Tiefenentspannung kann Ihren Körper in einen Zustand tiefer Ruhe versetzen. www.leichter-im-leben.de

Entspannung: Nicola, Tel: 01556-5309053 Wir probieren jede Woche eine neue Entspannungsmethode aus, so dass du die für dich richtige Methode finden kannst. Melde dich gerne, um mehr zu erfahren www.bauchgefuehl-und-meer.de

Qigong - Ruhe, Bewegung und neue Energie: Nicola, Tel: 01556-5309053 Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Achtsamkeit verbinden, lernen loszulassen und neue Energie schöpfen. Nähere Informationen unter: www.bauchgefuehl-und-meer.de

Meditativer Spaziergang: Galina, Tel: 01575-5826375 Nach einem schönen Einstimmungskreis gehen wir an der Küste still und achtsam unseren Weg. Bewusstes Gehen lässt das Innere zur Ruhe kommen und befreit.

Morning Energy Flow: Galina, Tel: 01575-5826375 Im Kurs kombinieren wir effektive Atemtechniken, sanfte Bewegungen und Meditationseinheiten, um Körper und Geist auf den Tag vorzubereiten.

Präventionskurs „Hatha Yoga & Entspannung“: Galina, Tel: 01575-5826375 Fortlaufender Kurs mit 8 Kurseinheiten, bis zu 100%& von der Krankenkasse gefördert.

Vortrag zur 5-Elementlehre: Gabriele, Tel: 0171-1272727 Jeden letzten Samstag, Vortrag zur 5-Elementenlehre (Wasser-Holz-Feuer-Erde-Metall) und Kurzbehandlungen zum kennenlernen. Nähere Informationen unter www.shiatsu-balance.de