

Stundenplan Januar – März 2012

| montag | dienstag | mittwoch | donnerstag | freitag |
|---|---|---|---|---|
| | | | 8.15 – 9.15 Uhr Qi Gong für Frauen geplant (Start wenn 5 TN) | |
| | | 9.15 – 10.30 Uhr Qi Gong | 9.30 – 10.45 Uhr Body & Mind | |
| 17.45 – 18.45 Uhr Body & Mind | 17.30 – 18.45 Uhr Continuum Movement Heidemarie Windauer | 18.30 – 19.15 Uhr Meditation (1-2x im Monat) | 17.45 – 19.00 Uhr Qi Gong | 18.15 – 19.30 Uhr Yoga Karin Gröner |
| 19.00 – 20.15 Uhr Qi Gong | 19.20 – 20.35 Uhr Yoga F Rudra Stahn | 19.30 – 20.45 Uhr Qi Gong mit Vorkenntnissen | 19.15 – 20.15 Uhr Wirbelsäulengym | |
| 20.30 – 21.30 Uhr Tanzzeit Salsa Moves, African Dance und Flow Dance (14-tägig) | | | | Angebote am Wochenende siehe spezielle Ausschreibungen |

Continuum Movement: H. Windauer Tel. 0731 – 9770345 **Yoga:** K. Gröner Tel: 0731 – 57947

Qi Gong: Qi Gong Übungen dienen der Harmonisierung unserer körperlich-seelischen Kräfte, sowie der Steigerung unseres allgemeinen Wohlbefindens. Langsame, fließende Bewegungen, Akupressur und Selbstmassagen aktivieren unsere Lebensenergie Qi, unterstützen unsere Gesundheit, bringen Ruhe und Gelassenheit

Wirbelsäulengym: ein abwechslungsreiches Übungsprogramm für Ihr allgemeines, körperliches Wohlbefinden, Ihre Beweglichkeit, einen starken Rücken und kraftvollen Körper, sowie Dehnen und Entspannen zum geruhsamen Stundenausklang

Body & Mind: ein ausgewogenes Training für eine ausgeglichene innere und äußere Haltung mit Übungen aus verschiedenen Bereichen östlicher und westlicher Körperarbeit. Sanfte Mobilisation und Kräftigung des ganzen Körpers, sowie Dehnung, Entspannung und Atemübungen entlasten Körper, Geist und Seele

Yoga: Körper- und Atemübungen für mehr Körperbewusstsein, Konzentration, Ruhe und Entspannung. Yoga fördert die Spannkraft und Beweglichkeit des Körpers. Es unterstützt die Gesundheit in Körper, Geist und Seele

Continuum Movement: differenzierte Bewegungs-, Atem- und Tonimpulse dienen als Ausgangspunkt für Erfahrungsreisen durch unseren Körper. So erforschen wir Bewegungen, welche aus unserer biologischen Natur stammen: Wellen, Kurven, Spiralen, ursprüngliche Bewegungen, von Makro- bis zu Mikrobewegungen reichend.

Flow Dance: tanzend Energien zum Fließen bringen. Bewegungsimpulse, freies Tanzen und sanfte Körperübungen lösen Verspannungen in Körper, Geist und Seele - lassen uns „vom Kopf in den Körper kommen“

Salsa Moves: ein Solo-Tanztraining für alle, die sich gern zu lateinamerikanischen Rhythmen bewegen und mit Spaß an weichen Bewegungen den ganzen Körper in Schwung bringen wollen

African Dance: sich vom Rhythmus der Trommeln verführen lassen, die Erde spüren, den ganzen Körper in Bewegung bringen, loslassen, sich einlassen und tanzen

Individuelle Einzelarbeit, Klang-/ Relaks - Massagen nach Absprache

Workshops und besondere Angebote siehe spezielle Flyer



Probestunden zum Schnupperpreis von 5.- €



Die Kurse Qi Gong, Wirbelsäulengym, Body&Mind werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst