



susanne schaffer
heilpraktikerin

Liebe Patienten, Freunde und Bekannte, liebe Leser!

Wir werden alle älter – daran können wir nichts ändern. Was bleibt zu tun?
Es ist naheliegend: auf uns selbst achten.

Da die Lebenserwartung ungebrochen hoch ist, müssen wir uns und unseren Körper fit halten. Das können wir mit Ernährung und natürlich ausreichender Bewegung.

Damit die Muskulatur und die Beweglichkeit, die maßgeblich dazu beitragen um gesund alt zu werden, nicht zu kurz kommen, biete ich in meiner Praxis ein Bewegungskonzept an, wo jeder nach seinem „Geschmack“ fündig wird.

“Stretching“ mit Susanne (60min):

Fordere Deinen ganzen Körper und nicht bloß eine Muskelgruppe!

Wir starten mit einem kurzen „warm up“, gefolgt von abwechslungsreichen Dehnungen, welche nicht nur zur Steigerung der Beweglichkeit, sondern auch zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung des Gleichgewichts führen.

Alle Übungen werden ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt, welche sich dadurch besser kontrollieren lassen und wesentlich „gesünder“ sind. Zum Schluss gibt es noch eine kurze Entspannung.

Für alle die gerne in der Natur sind, ist, bei entsprechender Wetterlage, ein Training an der frischen Luft garantiert.

Kursgebühr: € 10,--/Stunde

€ 100,--/10er Karte = 11xtrainieren

Mitzubringen:

- sportlich-bequeme Kleidung, geübt wird bevorzugt barfuß,
- Matte, falls vorhanden

Kundalini-Yoga mit Yoga-Lehrerin Marion (90min):

Im Kundalini Yoga geht es weniger um Präzision, sondern vielmehr um Lebensfreude und ein gutes Körpergefühl.

Kundalini Yoga zeichnet sich durch einfache Grundhaltungen aus. Extreme Beugungen, Drehungen und Spreizungen oder Kopfstand gehören nicht zum Kundalini Yoga. Kundalini Yoga kann daher von Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung praktiziert werden.

In jeder Kundalini Yoga Stunde wird eine Übungsreihe aus meist kräftigenden Körperübungen mit innerer Konzentration und bewusster Atemführung angeleitet, gefolgt von einer langen Entspannung und einer Meditation. Kundalini Yoga hilft, den Alltag mit Gelassenheit, Flexibilität und Freude zu meistern.

Kursgebühr einzeln: € 15,--/Stunde

5er Karte: € 12,--/Stunde

Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung, geübt wird bevorzugt barfuß,
 - eine Decke zum Zudecken bei langen Entspannungsphasen oder Meditationen - oder zusammengefaltet als Sitzunterlage
- Yogamatte/Matte falls vorhanden

Mediation und Entspannung mit Susanne

Die Teilnehmer sitzen oder liegen bequem. Ich werde die Abende variabel gestalten. „Geführte Reisen“, z.B. für die Seele oder den Körper, im Wechsel mit Klangschalen-Entspannung oder Trommelbegleitung. Oder einfach nur Eintauchen in schöner Musik.

Keine Kursgebühr

Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung, warme Socken
- eine Decke zum Zudecken und/oder als Unterlage
- bzw. was jeder so braucht, um bequem und warm am Boden liegen zu können

Freies Tanzen

= sich **frei** und ohne Vorgaben zur stilunabhängigen Musik bewegen. Jeder wie er mag und ohne Wertung. Wir tanzen barfuß oder in Strümpfen.

Beim Tanz bekommt man den Kopf frei und tankt neue Lebensenergie. Tanzen fördert die Koordination und Kondition und - ganz wichtig - hält geistig fit. Tanz macht Spaß und ist pure Lebensfreude.

Die Kurse finden als Kleingruppe statt, damit die Qualität und die persönliche Betreuung nicht zu kurz kommen.

Zwecks besserer Planung bitte ich um Anmeldung.

Bei größerer Nachfrage biete ich gerne Zusatztermine an.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	18:30 – 19:30 Stretching		18:30 – 19:30 Stretching	
19:00 – 20:30 Kundalini – Yoga	wer mag bleibt gleich noch da ☺ 19:45 ca. ½ Std. Meditation und Entspannung		wer mag bleibt gleich noch da ☺ ab 19:45 freies Tanzen und Bewegen nach Musik	

wir treffen uns ganz flexibel - jeder wie und wann er Zeit hat – es verfällt keine Stunde

die Kurse finden auch in den Ferienzeiten statt, nur wenn die Trainerin Urlaub hat, fallen die Stunden aus.

„Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet Leben nicht statt.“

Moshe Feldenkrais