



susanne schaffer
heilpraktikerin

Liebe Patienten, Freunde und Bekannte, liebe Leser!

Am Freitag den 19.05.17 habe ich mit einem Tag der offenen Tür mein 20-jähriges Praxisjubiläum gefeiert.
Es war ein schöner Tag mit richtig guter Stimmung.

Seit kurzem ist mein Seminarraum fertig und es gibt ab sofort ein kleines Kursprogramm für Körper – Geist – Seele.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				8.30 Alternativtermin freies Tanzen
	18.00 Body Fit		18.00 Body Fit	
19.00 Kundalini – Yoga mit Meditation			19.30 Freies Tanzen	

wir treffen uns ganz flexibel - jeder wie und wann er Zeit hat – die Karten sind 1 Jahr gültig –
die Kurse finden auch in den Ferienzeiten statt, nur wenn die Trainer mal frei haben, fallen die Stunden aus.

Body Fit mit Hp Susanne (60min):

Fordere Deinen ganzen Körper und nicht bloß eine Muskelgruppe!

Wir starten mit einem „warm up“ und wechseln dann in ein abwechslungsreiches Training, welches zur Steigerung der Beweglichkeit, Koordination und Kondition führt. Alle Übungen werden ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Und 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

Freies Tanzen (30-60min)

Sich frei bewegen zur stilunabhängigen Gute-Laune-Musik, barfuß oder in Strümpfen
Beim Tanz bekommt man den Kopf frei und tankt neue Lebensenergie. Tanz ist pure Lebensfreude.
Unkostenbeitrag: € 5,--

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 dynamischen Körperübungen mit innerer Konzentration und bewusster Atemführung angeleitet, gefolgt von einer langen, tiefen 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 Mediationen - oder zusammengefaltet als Sitzunterlage
- Yogamatte/Matte falls vorhanden

Begrenzte Teilnehmerzahl!

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 gibt es natürlich Zusatztermine.

Vielen Dank dafür.

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

Moshe Feldenkrais