

Lust auf mehr Lebensenergie?

Bewegung **und** Entspannung

Die Kurse beinhalten sanfte und kräftigende Bewegung sowie wohltuende Entspannung mit Elementen aus der Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Qi Gong, Yoga, Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Imaginationsverfahren (Phantasiereisen) und Körperbewusstseinsübungen.

- Muskeln und Gelenke werden systematisch und sanft trainiert.
- Ein Gespür für den eigenen Körper wird entwickelt.
- Eine tiefe körperliche Entspannung und daraus folgend seelische Entspannung wird herbeigeführt.

Kurse Kurse Kurse Kurse

Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr

Mittwoch **NEU ab September 2010**

16:00 - 17:30 Uhr

Donnerstag 9:30 - 11:00 Uhr
11:15 - 12:30 Uhr (*Seniorenkurs*)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einstieg bei allen Kursen jederzeit möglich nach Absprache.

Ort und Raum:

Bürgerzentrum Deutz (Lebensraum) Tempelstraße 41-43

Kursleitung:

Karin Slatin, Wellness-/ Gesundheits- und Entspannungstrainerin

Anmeldung und Infos unter:

Tel. 0221/814710 , Mobil 0172/2191362 , mail@koerperbalance-cologne.de

Karin Slatin Wellness-/ Gesundheits- und Entspannungstrainerin

Auf dem Sandberg 25 a • 51105 Köln • Tel. 0221/81 47 10 • Mobil 0172/2 19 13 62

mail@koerperbalance-cologne.de • www.koerperbalance-cologne.de

