

## Abend-Wohl

### *Entdeckungsreise durch den Körper mit Bewegung, Meditation und Wahrnehmung*

Nach einem vollen und anstrengenden Tag fällt es manchmal schwer, Abstand zu gewinnen und sich zu entspannen. Dieser Workshop hilft Ihnen, Stress abzubauen und Ihre Batterien wieder aufzuladen, damit Sie den Alltag entspannter und ausgeglichener erleben und genießen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**P309 Neu!**

**Referent/-in:** Cisca de Bloois

**Termin(e):** 4 Abende, 24.01.2019 - 14.02.2019

Donnerstag, wöchentlich, 18:15 - 19:45 Uhr

**Ort:** Palette M, Helingsweg 2, 57639 Rodenbach

**Gebühr:** 40,00 € (8 UStd.)

**Anmeldung:** Außenstelle Puderbach - 02684 8581-10 -08

## Pilates meets Yoga

### *Ein bunter Mix aus Pilates und Yoga*

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Körpertraining für jedermann, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln. Kräftigende Übungen des Powerhouse nach Pilates Prinzipien (die Tiefenmuskulatur von Bauch- Becken- und Rücken) vereinen sich mit sanften Dehn- und Atemübungen aus dem Yoga. Abgerundet wird die Stunde durch eine Entspannungsphase. So wird Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden gefördert und die Körperhaltung verbessert. Auch für Anfänger/-innen und Menschen, die einen Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten brauchen, geeignet.

Bitte bringen sie bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch und ein flaches Kissen mit.

**P310 Neu!**

**Referent/-in:** Dörthe Kickuth-Artelt

**Termin(e):** 12 Abende, 24.01.2019 - 18.04.2019

Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr

**Ort:** Palette M, Helingsweg 2, 57639 Rodenbach

**Gebühr:** 70,00 € (16 UStd.)

**Anmeldung:** Außenstelle Puderbach - 02684 8581-10 -08