

# Wohlfühltag

**Entspannung - Fitness - Yoga – Pilates - Massage  
am 11. Oktober 2009 in Marbach/N**



© Stephen Coburn – Fotolia.com



© Andreas Kubik



© Christian Wheatley – Fotolia.com



© Andreas Kubik



© Andreas Kubik

**Wann?**

**Sonntag 11. Oktober 2009, 9:30 Uhr bis ca. 16:45 Uhr**

**Wo ?**

**Marbach/N im Ballettatelier Boos, Blankensteinstraße 2**

**Was?**

**Shiatsu-Massagen, Pilates, Hui Chun Gong, BBP, Traumreise, Yoga**

<b>Zeiten (ca.):</b>	<b>Programmpunkte:</b>	
<b>9:30 - 10:30</b>	<b>Hui Chun Gong:</b> Eine Qi- Gong Variante, quasi Verjüngungs-Übungen aus dem alten China ( <b>Silvia</b> )	Parallel finden die <b>individuellen Shiatsu-Massagen</b> in einem separaten Raum statt. ( <b>Andreas &amp; Mona</b> )
<b>10:40 - 11:30</b>	<b>BBP</b> mit Anti- Cellulite Übungen und Tipps für Zuhause ( <b>Silvia</b> )	
<b>11:45 - 12:45</b>	<b>Yoga</b> „Körper und Seele im Einklang“ Atemübungen und Asanas ( <b>Anette</b> )	
<b>12:45 - 14:00</b>	<b>Mittagspause</b>	
<b>14:00 – 14:20</b>	geführte <b>Traumreise:</b> entspannt kann der Geist zu seinen Kraftort finden ( <b>Andreas</b> )	
<b>14:30 - 15:30</b>	<b>Pilates</b> Balance zwischen Körper und Geist mit bewusster Kontrolle aller Muskelbewegungen ( <b>Judith</b> )	
<b>15:40 – 16:40</b>	<b>Tänzerischer Ausklang</b> mit Elemente aus dem <b>Body Mind Centering</b> ( <b>Judith</b> )	

**Wer?**

**Silvia Keidel (Gesundheitstrainerin, Rückenschul-Leiterin),  
Anette Heimsch (Yogalehrerin)  
Judith Atsma (staatlich geprüfte Sport- und Gymastiklehrerin)  
Andreas Kubik (Shiatsu- Praktiker und Heilpraktiker) &  
Mona Finger (Shiatsu im Wellness-Bereich Praktikerin)**

**Wieviel?**

**Die Teilnahmegebühr beträgt 70,- € pro Person incl. Obst, Brezeln und Pausengetränke.**

**Wie anmelden?**

**Eine halbe Stunde superwohltuende Shiatsu Massage gibt es für 30,- €. Email an [info@entspannung-gesundheit.de](mailto:info@entspannung-gesundheit.de) oder unter 07141- 299 75 76 Bitte bei der Anmeldung angeben, ob und wann Sie die entspannende Shiatsu-Massage wünschen.**

**Bitte mitbringen:**

**Nach Überweisung des Gesamtbetrags ist ein Platz für Sie reserviert.  
warme Socken, Handtuch, Unterlage (Airex-, Yoga- oder Isomatte)**

-----  
**Andreas Kubik, Entspannung&Gesundheit, Ludwigsburg, Tel.: 07141- 299 75 76  
Email: [info@entspannung-gesundheit.de](mailto:info@entspannung-gesundheit.de), [www.entspannung-gesundheit.de](http://www.entspannung-gesundheit.de)  
Konto: 820 589, BLZ: 604 700 24 bei der Deutschen Bank 24 Ludwigsburg**