

Kursbeginn:  
Mittwoch 03. Februar 2010, 20Uhr

Kursdauer: 10mal 60min

Veranstaltungsort:  
Clubhaus des TSG Wilhelmshöhe

Kosten: 75 Euro Nichtmitglieder  
45 Euro Mitglieder

dieser Kurs ist  
Krankenkassenunterstützt



# Kursangebot zum

# Bewegen

und

# Wohlfühlen

**Immer sind wir auf dem Sprung und tun alles für die Familie oder für die Arbeit. Das „ICH“ bleibt dabei oftmals auf der Strecke.**

Philine Mahnkopf-Winter,  
Kursleiterin Stressbewältigung und  
Wellness- und Gesundheitstrainerin des DTB,  
zeigt Möglichkeiten des Stressabbaus und der Entspannung durch  
die Verwendung verschiedener Elemente z. B. aus dem Yoga

Rücken- und Kopfschmerzen verschwinden, Schulter- und  
Nackenspannungen werden reduziert, mehr Energie, neue Vitalität,  
Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen und die Verbesserung  
der Konzentration sind positive Begleiterscheinungen.

Weitere Elemente werden sein:  
Übungen aus dem Pilates und Qi-Gong, Stabilisationsübungen,  
Bewegungssequenzen, Atemtechniken, Fantasiereisen,  
Körperwahrnehmung, Progressive Muskelentspannung (PME), Meditation

weitere Informationen und Anmeldung:  
0561 36880 oder mahnkopfwinter@yahoo.de

**ZEIT FÜR MICH**