

## Bauchtanz Anfänger

Ausprobieren und Spaß haben

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen des Bauchtanzes kennen: weiche Hüftbewegungen, fließende Armbewegungen und rhythmische Schritte, egal ob Anfängerin oder mit Erfahrung, dieser Workshop schenkt dir eine neue Körpererfahrung, Lebensfreude und Weiblichkeit. Zu Trommelklängen orientalischer Musik lernst du loszulassen und deinen eigenen Ausdruck im Tanz zu finden.

**Termin: 6. September  
von 11.00 – 13.00 Uhr**

Leitung: Daniela Hafner

GesundAktiv Mitglieder: 29 €  
SVE-Mitglieder: 35 €  
Externe: 39 €

## Michael Jacksons „Thriller“ Tanz Choreografie

Du wolltest schon immer die Choreografie von Michael Jackson`s „Thriller“ tanzen können?

Es ist soweit! Gemeinsam lernen wir die Elemente der Original - Choreografie aus dem weltberühmten Musikvideo und bringen 80ger Jahre Tanz-Feeling auf die Tanzfläche!!!

**Termin: 14. September  
von 11.00 – 14.00 Uhr**

Leitung: Eva Maurischat

GesundAktiv Mitglieder: 35 €  
SVE -Mitglieder 39 €  
Externe:45 €

## Cycling Spendenmarathon

Gemeinsam in die Pedale treten für eine gute Sache!!!  
Auch in diesem Jahr veranstalten wir wieder unseren Cycling Spenden Marathon! Ob Anfänger oder Cycling-Profi, jede Umdrehung zählt, denn mit jedem Tritt unterstützt du das Theodorus Kinder Hospiz, das schwerkranken Kindern und ihren Familien Lebensfreude und Geborgenheit schenkt. Sei dabei, setze ein Zeichen der Solidarität und Unterstützung für die, die es brauchen.  
Ob allein, oder als Team, hier gewinnt jeder!!!!

**Termin: 27. September von 11.00-15.00 Uhr**

Leitung: Nicole und Hendrik

1.Stunde	25 € Spende (oder mehr)
2.Stunde	35 € Spende (oder mehr)
3. u. 4. Stunde	45 € Spende (oder mehr)

## Klangschalenmeditation

In diesem Workshop hast du die Möglichkeit, die Erfahrung einer Klangschalenentspannung zu erleben. Die Töne einer Klangschale wirken beruhigend und entspannend auf Körper und Geist. Die Harmonie der Töne wirkt ausgleichend auf dein Nervensystem und hilft dir, in eine tiefe Gelöstheit zu gleiten. Erlebe diese besondere und einzigartige Art der Entspannung.

**Termin: 3. Oktober  
1. Gruppe 11.00 - 11.45 Uhr  
2. Gruppe 12.00 - 12.45 Uhr**

Leitung: Jennifer Freitag

GesundAktiv Mitglieder:	29 €
SVE-Mitglieder:	35 €
Externe:	39 €

## Lachyoga

Lachen stärkt das Immunsystem, reduziert Stress und bringt Leichtigkeit ins Leben. Lerne Lachyoga kennen - eine einfache in Indien entwickelte Methode, bei der Lachen, Atmung und Bewegung miteinander kombiniert werden.

Mit Lachyoga ist es möglich, bewusst und ohne äußern Anlass zu lachen und so die wohltuende und befreiende Wirkung des Lachens zu erleben - die gute Laune ist dabei garantiert. Ideal gegen Stress, für mehr Energie und echte Lebensfreude.

**Termin: 11. Oktober von 11.00-13.30 Uhr**

Leitung: Alex Bannes

GesundAktiv Mitglieder: 29€  
SVE- Mitglieder: 35€  
Externe: 39€

## Im Wechsel der Zeiten - ein Workshop für Frauen

Erlebe die Wechseljahre als positiven Neubeginn!!

In diesem Workshop erfährst du alles über die Veränderungen deines Körpers in dieser Lebensphase. Müdigkeit, Abgespanntheit oder Gereiztheit sind dabei nur einige Symptome, die angesprochen werden. Vor allen Dingen bekommst du praktische Tipps und Bewegungsbeispiele, wie du dich wieder in eine neue Balance bringen kannst. In einem geschützten Raum finden wir Lösungen und begegnen den Wechseljahren mit einem positiven Gefühl und als Chance der Neuorientierung deiner persönlichen Entwicklung. Lass uns gemeinsam diesen neuen Lebensabschnitt feiern!!

**Termin: 2. November von 11.00-14.00 Uhr**

Leitung: Regina Meyn

GesundAktiv Mitglieder:	35 €
SVE-Mitglieder:	45 €
Externe:	55 €

## Kundalini Yoga - Inner Light

Fließende Lebenskraft und innere Weite. Für alle, die sich regenerieren und mit neuer Kraft in den Winter gehen möchten. Ein Yoga-Workshop zur bewussten Verbindung mit deiner Lebensenergie. Ein heilender Übergang vom Herbst zum Winter. Mit aktivierenden Yoga-Praktiken und tief entspannendem Yin Yoga, regulieren wir das Nervensystem, stärken die Nieren als Speicher deiner Lebensenergie und lassen uns vom Atem und Klang tragen. Die dunkle Jahreszeit ruft nach innerer Einkehr. Hier darfst du auftanken, loslassen und deinen Energiekörper stärken. Alle Level willkommen.

**Termin: 11. Oktober von 11.00-14.00 Uhr**

Leitung: Marlit Looden

GesundAktiv Mitglieder: 35€  
SVE- Mitglieder: 45€  
Externe: 49€

## Fußreflexzonenmassage

Bei dieser Einführung in die Fußreflexzonenmassage geht es darum, die „Fußlandkarte“ kennenzulernen. Mit Hilfe einer gezielten Druckpunktbehandlung ist es möglich, auf den energetischen Zustand unserer inneren Organe Einfluss zu nehmen und so Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen, Rückenprobleme u.v.m. positiv zu beeinflussen. Bitte mit kurzen Fingernägeln und nicht zu stark gecremten Füßen kommen.

**Termin: 29. November von 11.00-14.00 Uhr**

Leitung: Ingrid Stoll

GesundAktiv Mitglieder:	35 €
SVE-Mitglieder:	45 €
Externe:	55 €