

Entspannte Bewegung & Bewegte Entspannung

Wochenendkurs Pilates & Körperarbeit im Wasser

30. April – 02. Mai 2010 & 27. August – 29. August 2010

Ein Wochenende lang bei sich und mit anderen sein – eine intensive Beschäftigung mit dem eigenen Körper.

Pilatesübungen, Berührungen und Körperarbeit im Wasser wechseln sich im Einklang mit den Bedürfnissen der Gruppe ab. Massage, Handauflegen, Körperentspannungen, Visualisationen begleiten uns durch den Tag.

Sie erfahren Berührung, die entspannte Leichtigkeit des Seins ohne Tun und eine Steigerung der Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper. Pilates und Körperarbeit im Wasser ergänzen sich hervorragend, um Ihnen zu zeigen, wie erhol- und heilsam entspannte Bewegung und bewegte Entspannung sein kann.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Trainingszustand sind Sie herzlich willkommen, mit uns eine neue Erfahrung in Ihrem Leben zu machen und zu entdecken, dass es *Oasen* auch in der Schweiz gibt.

Leitung: **Anja Bulle**, Dipl. Fitness- und Pilatesinstructorin, Pflegefachfrau Intensivpflege & Reanimation, www.anja-bulle.ch, Tel. 041 788 06 08
Denise Weyermann, Leiterin Schule für Integrative Körperarbeit, Supervisorin für Körpertherapeuten/Innen, www.ieba.ch, Tel. 079 459 14 04

Ort: Kurhotel Seeblick, 9405 Wienacht, www.hotel-seeblick.ch

Kosten: 250.- CHF exklusive Kosten Übernachtung

Beginn / Ende: Freitagnachmittag 16.00 Uhr im Kursraum / Sonntagnachmittag 15 Uhr

Anmeldung: Anja Bulle, Tel. 041 788 06 08, info@anja-bulle.ch oder Hotel Seeblick, Tel. 071 891 31 41, info@hotel-seeblick.ch

Die Kurse sind **Qualitop-zertifiziert**, d.h. bei Zusatzversicherung erstatten die meisten Krankenkassen einen Teil der Kurskosten zurück. Auf Wunsch erhalten Sie bei Kursende eine Kursbestätigung für Ihre Krankenkasse.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüsse Anja Bulle & Denise Weyermann