

Fortsetzung fortlaufende Angebote:

- ▶ **Hatha-Yoga - Kurse** mit Ilse Lebron, Hatha-Yoga Lehrerin, montags von 9.15 bis 11.15 Uhr und mittwochs von 17.30 bis 19.30 Uhr und von 20 bis 22 Uhr, Kosten pro Übungseinheit 2 Std. / 13,50 €, Info und Anmeldung bei Ilse: Tel. 06223 / 4 87 76 88 und E-Mail: ilse_lebron@web.de
- ▶ **Yoga-Kurse für Anfänger und Wiedereinsteiger** mit Christiane Hoffmann, Yogalehrerin BYV montags von 18:30 bis 20:30 Uhr und mittwochs von 9:15 bis 11:15 Uhr, ein Schnuppertermin oder Kurseinstieg ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich, in beiden Kursen sind noch Plätze frei. Kosten: 12,- € pro Übungseinheit (2 Std.), eine Erstattung ist je nach Krankenkasse möglich. Info und Anmeldung bei Christiane, Telefon: 0159 / 08 42 27 59 und E-Mail: yogini.christiane@gmail.com
- ▶ **T'ai Chi Kurse** mit Dr. Mariette Hellenbrandt, Heilpraktikerin
Anfängerkurs Kurzform: donnerstags von 17:15 Uhr bis 18:45 Uhr
Fortgeschrittene Kurzform: donnerstags von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
T'ai Chi ist ein Übungssystem aus dem alten China. Es fasziniert durch seine einzigartige Bewegungsweise und seine vielfältigen positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.
Durch die langsamen und fließenden Bewegungen werden die Sehnen, Muskeln und Gelenke entsprechend ihrem Bauplan bewegt und damit gekräftigt. Durch die Übungen wird der Atem tiefer und effektiver, der Kreislauf stabilisiert sich, der Mensch entspannt und kann somit Stress abbauen - alles kommt wieder ins Gleichgewicht.
Info und Anmeldung bei Mariette Hellenbrandt: Tel.: 07261 / 29 26 und E-Mail: Dr.Hellenbrandt@web.de, www.naturheilpraxis-sinsheim.de
- ▶ **Tanzen was mich bewegt** mit Ingrid, sonntags am 14. Januar und am 04.März, jeweils von 16 bis 19 Uhr. Tanzen, Singen und Herzensbegegnung. Verbindliche Anmeldung bitte bis eine Woche vor dem Termin bei Ingrid, Tel. 07253 / 27 85 81, Energieausgleich 15,- €.
- ▶ **Offener Reiki-Kreis** mit Beate Hartlieb, Reiki-Lehrerin, jeweils freitags, einmal im Monat von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr, am 19. Januar, 09. Februar und am 23. März, Info und Anmeldung bei Beate: Tel.: 07253 / 2 45 73 und E-Mail: bhartlieb@t-online.de, Energieausgleich 10,- €. Wenn du kommen magst, melde dich bitte bis spätestens 2 Tage vor dem Termin an.

Herzlich willkommen im Fünfstern

Nähere Angaben zu unseren Veranstaltungen und Kursen findet ihr auf unserer Homepage www.5-stern.de unter „Aktuelles“ und „Angebote“.