



Motivation für den Yogamonat

„Yoga passt sich immer dem Menschen an und nicht umgekehrt“

Gesundheitstipp im August

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE:

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm "5 am Tag"
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



**Wir wünschen --Euch einen schönen
August und falls Ihr in den Urlaub fahrt--
einen schönen Urlaub!**

Bleibt gesund!



AUGUST



NEWSLETTER



Körper Konzept



Kurse im August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 August 2023 <small>(gültig vom 31.07. bis einschließl. 02.09.2023)</small>	08.15 – 09.00 FGKT 		08.00 – 08.45 Guten Morgen Yoga  <small>nicht am 17. & 24.08.</small>	07.45 – 08.30 Functional Yoga  <small>nicht am 11.08.</small>
	09.15 – 10.00 Dehnen & Entspannen 	09.30 – 10.30 Faszien-Pilates  <small>nicht am 09./16./23.08.</small>		
 Weitere Kurse im Sonder-Kursplan „Yoga-August“	18.00 – 19.00 Wirbelsäulen-training  <small>nicht am 22.08.</small>	18.00 – 19.15 Vinyasa Yoga  <small>nicht am 16. & 23.08.</small>	17.45-18.45 FGKT -Zirkel-  <small>nicht am 24.08.</small>	17.00 – 18.00 Pilates  <small>nur am 25.08.</small>
18.30 – 19.45 Hatha Yoga 	19.15 – 20.15 Outdoor Training  <small>nicht am 22.08.</small>	 FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining	19.00-20.00 FGKT  <small>nicht am 10./17./24.08.</small>	Legende  = vor Ort, drinnen  = online  = vor Ort, draußen

 kursifant

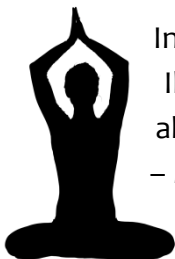
Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!

 KörperKonzept
Therapie & Training

Kursspecial im August:




Der August wird yogisch!

Im Yoga-August werden mal ein paar Termine unserer fortlaufenden Kurse in „Kurs-Specials“ umgewandelt. Beispielsweise wird das Wirbelsäulentraining am Dienstagabend einmal zum Yogilates. Wenn Ihr Fragen zu den einzelnen Kursen habt, wendet euch gerne an unsere „Yoga-Feen“.



In dem Kurs „mit Yoga Atem erfahren“ am 01.09. könnt Ihr gleich alle drei Yogalehrerinnen kennenlernen. Denn alle drei werden diese Stunde leiten. Wie das gehen soll?
– Meldet Euch in *kursifant* an, kommt vorbei und lasst Euch überraschen! 😊

Yoga - August



Freitag 11.08.
07.45 – 08.30
Yogilates

Donnerstag 17.08.
08.30 – 09.30
Qi-Gong & Energiearbeit

Dienstag 22.08.
18.00 – 19.00
Yogilates

Donnerstag 24.08.
08.30 – 09.30
Yoga in der Natur

Freitag 01.09.
17.00 – 18.15
mit Yoga Atem erfahren

 Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App! 

Auf der Trainingsfläche werdet ihr den Yoga-August ebenfalls „zu spüren bekommen“. Dort werden wir Euch regelmäßig kurze Übungen vorstellen, die Ihr in euer Training integrieren könnt. Zudem findet Ihr auf der Fläche yogische Wochenzitate, die Euch vielleicht ermuntern, darüber nachzudenken oder einfach um Yoga mal zu testen. 😊

Angebote im August

Im August könnt Ihr Euch 30 Minuten lang verwöhnen lassen und Euch von dem ganzen Ferien- und Urlaubsstress erholen. Noch bis zum **11. August** ist die erfrischende Schulter-Nacken-Massage mit kühlendem Minzöl im Angebot, für 37,- Euro. Tut Euch Gutes! 😊

