



Ich stehe mit dem richtigen Fuß auf,
öffne das Fenster meiner Seele,
verbeuge mich vor allem was liebt,
wende mein Gesicht der Sonne entgegen,
springe ein paar Mal über meinen Schatten,
und lache mich gesund.

Hans Kruppa

Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





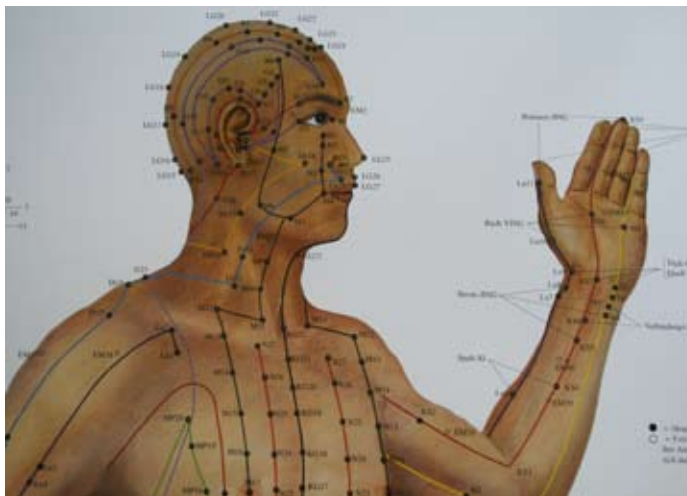
In Balance am Morgen Energie für den Tag

In Balance am Morgen ist in entspannter Atmosphäre ein stimmiger Start in den Tag und aktiviert Ihre Energie durch

- einfache und natürliche Bewegungen
- Energieatemtechniken
- Lockerungs- und Aktivierungsübungen
- Akupressur und Massagetechniken
- Spaß in der Gruppe

Für

- Personen jeden Alters
- Personen mit Interesse an asiatischer Gymnastik bzw. an der Verbesserung ihrer Lebensqualität
- Personen ohne oder mit Risikofaktoren wie Stress, Blutdruckprobleme, Herz- Kreislauferkrankungen, Rücken- und Gelenksbeschwerden, Osteoporose, Abwehrschwäche, Erschöpfung ...



Programm, Didaktik & Methodik

Die ganzheitliche Gymnastik basiert auf der östlichen Gesundheitslehre und auf dem Wissen der modernen Medizin. Durch Bewegung, Atemtechniken und Konzentrationsübungen werden Körper, Atem und Geist gestärkt und in Einklang gebracht. Im Sinne der Gesundheitsförderung ist das Programm so zusammengestellt, dass selbstständiges Üben im Alltag jederzeit und überall möglich ist: die Übungen beanspruchen wenig Zeit und Platz und benötigen kein zusätzliches Material.

Der Tag kann beginnen...



Termine und Zeitumfang

12 Einheiten à 60 Minuten jeweils
Donnerstags von 7:30 bis 8:30 Uhr (ausser Schulferien)

Sprache

Luxemburgisch (Deutsch, Fransösisch)

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.
Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Leitung

Sportwissenschaftlerin Gesundheitssport,
Lehrerin Kampfkunst und östliche Heilgymnastik

Preis

6 Einheiten à 110€; 12 Einheiten à 195€
wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet