

# Kursplan

die Bewegungswerkstatt • Jutta Krick • Pilates & mehr  
0 172 / 89 05 721 • info@die-bewegungswerkstatt.de  
www.die-bewegungswerkstatt.de

## MONTAG

18.00 - 19.00 Uhr Pilates E-M  
19.00 - 20.00 Uhr Pilates E-M  
20.00 - 21.00 Uhr Pilates M-F

## DIENSTAG

09.00 - 10.15 Uhr Hatha Yoga

## MITTWOCH

08.30 - 09.30 Uhr Pilates E-M  
09.30 - 10.30 Uhr Pilates E-M  
19.00 - 20.00 Uhr Pilates E-M

## DONNERSTAG

09.00 - 10.15 Uhr Hatha Yoga  
19.00 - 20.30 Uhr Hatha Yoga

## FREITAG

18.00 - 19.30 Uhr Vinyasa Yoga

E: Einsteiger, M: Mittelstufe, F: Fortgeschrittene  
Termine für Einzeltraining nach Absprache.  
Natürlich können Sie auch unverbindlich vorbeischaun. Je nach freien Plätzen können Sie an einer kostenlosen Schnupperstunde teilnehmen.



die  Bewegungswerkstatt

Carlebachmühle  
Weinheimer Straße 6  
69488 Birkenau

Das aktuelle  
Kursprogramm  
bis 31.12.2018



# Vortragsreihe

RISIKEN UND CHANCEN UNSERES LEBENSSTILS:  
WELCHE ROLLE SPIELT DIE ERNÄHRUNG?

**Gesundheit** ist von guter **Ernährung** nicht zu trennen – wer kann dem widersprechen?  
Die wichtigste Ressource, die wir brauchen, ist unsere Nahrung!

Was aber die richtige Ernährung ist, darüber gibt es viele Meinungen – diese Frage wird heute kontroverser denn je diskutiert. Im Zuge der Evolution und Industrialisierung hat die Gesellschaft die natürliche Ernährung als Prävention und Therapieform für ein gesundes Leben quasi verlernt.

Die Vortragsreihe gibt einen Überblick, wie und warum wir Dinge im Alltag ganz einfach umsetzen können, um zu mehr Vitalität, Mobilität, Kraft, Ausdauer zu kommen.

Interesse geweckt? Dann melde Dich an, wir freuen uns auf Dich.

# Termine

VITAMIN D – HIPE ODER HOPE  
Mittwoch, 26.09.2018, 20.15 Uhr  
12,- €

FIT MIT FETT EIN LEBEN LANG  
Mittwoch, 17.10.2018, 20.15 Uhr  
12,- €

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG –  
„das Wissen vom Leben“ in der westlichen Welt  
Mittwoch, 14.11.2018, 20.15 Uhr  
12,- €



# Meditation für Einsteiger und Interessierte

**Meditation** – mit sich zur Ruhe kommen und erfahren, wie dieses Gefühl zu einem kostbaren Schatz wird, der uns ein Leben lang begleitet. Das tägliche Leben fordert uns und oft fällt es uns schwer, unser sich ständig laufendes Gedankenkarussell anzuhalten. In diesem Kurs werden der Körper und der Geist durch sanfte Yogaübungen vorbereitet, um dann über Körperreisen oder Atemübungen zur Ruhe zu finden.

## KURSPROGRAMM

- Die uralte Kunst der Meditation
- Warum meditieren?
- Vom Nutzen des Meditationsweges
- Wie man die tägliche Meditationsübung einführt und beibehält
- Praktische Übungen in jeder Kurseinheit

## Termine

EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION  
Sonntag, 14.10.18, 10.00 - 12.00 Uhr  
18,- €

FOLGEKURS  
Dienstag, 16.10., 23.10., 30.10.2018,  
jeweils 20.15 - 21.30 Uhr  
oder Freitag, 19.10., 26.10., 02.11.2018,  
jeweils von 20.00 - 21.15 Uhr  
3 Termine: 36,- €



## Yoga & Klang

Am **Freitag, 26.10.2018**, findet von **18.00 - 19.30 Uhr** **Yoga & Klang** statt. Nach langsamen Yoga-Sequenzen und einigen Yin Yoga Übungen tauchen wir in die Klangschalenmeditation ein, um dann mit neuer Energie ins Wochenende zu gehen.

**Kosten: 15,- €**



## Energy Dance meets Yoga IV-2018

3 Stunden voller Bewegung, Entspannung, Spaß & Energie! Letzter Termin **Energy Dance® meets Yoga IV** in diesem Jahr ist der **17.11.2018**, wieder **13.00 - 16.00 Uhr**, selber Ort, immer wieder anders und mit super viel Spaß... Raus aus dem Kopf – rein in den Körper! Energy Dance mit Wanja, fließende Übungssequenzen im Vinyasa Yoga mit Birgit und Entspannung pur mit Yin Yoga und Klangschalenmeditation mit Jutta.

**Teilnahmegebühr: 35,- €**

## Candlelight Pilates & Yoga

**Stimmungsvoll** das Jahr beenden am **27.12.2018** von **18.30 - 20.00 Uhr** mit abschließendem Glühwein.