

Newsletter #38



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit und Entspannung

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Herbst beginnt, Kurse starten und wir sieden wieder Seifen.....

Viel Spaß !

Hier die weiteren Newsletter-Inhalte:

Sich Wohlfühlen mit Qigong



Qigong nennen die Chinesen die Kunst, die Lebenskraft (Qi) zu erhalten und zu pflegen. Die langsamen, gelenkschonenden Bewegungen wirken auf vielen Ebenen. Beweglichkeit, Durchblutung, das Gleichgewicht, die Vorstellungskraft, aber auch die Merkfähigkeit wird gefördert. Die vertiefte Atmung und das zur Ruhe kommen unterstützen die Regenerierfähigkeit des Organismus und ermöglichen mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber.

Allgemeines Wohlbefinden ist das Ziel.

Der Kurs ist auch für Menschen mit körperlichen und/oder psychischen Problemen geeignet.

Kursleiterin: Gerheide Moravec

Systemische Psychotherapie, Hypnotherapie und Supervision.

Ich praktiziere Qigong seit vielen Jahren bei Mag. Franz P. Redl - Shambhala und verschiedenen Lehrern aus dem In- und Ausland

Langenzersdorf Vitalraum, Hauptplatz

(Eingang zwischen Drogerie und Apotheke)

	Kurszeiten:	Kosten:	Beginn:
Montag	9.00 -10.30 (10x)	125.- €	5. 10. 2015
Dienstag	9.00 -10.30 (10x)	125.- €	6. 10. 2015
Freitag	18.30-20.00 (10x)	125.- €	9. 10. 2015

Der Newsletter ist nicht gut lesbar ? [Hier](#) gibt's ihn als pdf

Kurskosten:

Schnupperstunde und Einzelbezahlung € 15,- /5er Block: € 70,-
Wer den gesamten Kursbetrag (€ 125,-) bezahlt, kann beliebig oft an jedem Kurstermin teilnehmen.

Auskunft:

Gerheide Moravec, Tel. 02244/3980 bzw. 0664/5237993

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.
Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Kurs!

SEIFEN - WORKSHOP

Wo: Vitalraum, Langenzersdorf, Hauptplatz 7

Wann: 16. Oktober, 18 – 20 Uhr

Was mitnehmen: Schutzhandschuhe, Schutzbrille (wenn vorhanden)

25 Euro (Material inklusive)

Anmeldung bis Mittwoch, 12. Oktober per Mail an vitalraum@aon.at

Eine schöne Zeit und alles Liebe wünschen *Renate & Renate*

Alle ‚historischen‘ Newsletter gibt's [hier](#).

Dieser Newsletter dient der Information über Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums
Impressum: Renate Hocevar (Medieninhaber und Herausgeber) 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7
Mitglied der NÖ Wirtschaftskammer, Fachgruppe Drogisten Fotos pixelio, privat, Gewußt wie

web: www.vitalraum.co.at

email: vitalraum@aon.at

Telefon: 02244 2347

Sie erhalten diesen Newsletter, nachdem Sie ihn über unsere Website abonniert haben.
Wenn Sie keine weitere Zusendung erhalten wollen, bitte um mail an vitalraum@aon.at