



Judith Stary, Tel: 0664-5015562;

www.ausgeglichen-leben.at

e-mail: judith.stary@hotmail.com

Dipl. Intuitionstrainerin

Dipl. Yogalehrerin, EYA, Yoga Alliance

Gesund, vital und schön durch einen ausgeglichenen Säure Basen Haushalt

Donnerstag, 18.00 – 20.00; 24. November 2011

Balance für den Körper durch ein alltagstaugliches Programm. Sie erfahren warum, wieso entschlacken, entsäuern und remineralisieren des Körpers so wertvoll ist. Wie sie in 4 Schritten zu einem gesteigerten Wohlbefinden gelangen und Ihren Säure Basenhaushalt in Balance bringen.

Sie lernen leckere, basische Gerichte kennen.

Dr. Yvonne Rutka wird einen 30 minütigen Vortrag halten, Thema: Triangel Naturelixiere zum Entsäuern

Kostenloser Informationsabend! Beschränkte Teilnehmerzahl! Anmeldung unbedingt erforderlich!

After Work – Happy Yoga easy

Dienstag, 17.30 – 19.00

Ich möchte Ihnen, die jahrtausende alte asiatische Lehre, von der ich so begeistert bin, näher bringen. Yoga ist für Jedermann und ermöglicht Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen, Stress abzubauen.

Verspannungen werden gelöst, Kraft wird aufgebaut, die Atemtechnik verbessert und mentale Stärke entwickelt. Manche Übungen können im Büro zwischendurch, auf dem Sessel ausgeführt werden.

Keine Vorkenntnisse nötig, bequeme Kleidung

1 Einheit Eur 12,50; 6 Einheiten Eur 70,- ; **1 x Schnuppern EUR 5,-**

Termine:

November : 29

Dezember: 6 und 13

Jänner 10, 17, 24 und 31

JUER-QI Training

Dienstag, 19:15 – 21:45

Bringen Sie Ihr Auto regelmäßig zum Service ?
..... dann sollten Sie auch etwas für Ihren Körper tun!

Das Programm besteht aus einfachen Körperübungen (aus Tai Chi, Yoga, Chi Gong), die sie nach kurzer Zeit zu Hause allein in 10 – 15 Minuten durchführen können!
Keine Vorkenntnisse nötig, bequeme Kleidung

Sie benötigen dafür:

- keine Geräte
- kein Studio
- wenig Platz
- etwa 10-15 Minuten für die Übungsreihe
- ein wenig Geduld beim Erlernen
- ein wenig Ausdauer

Termine:

November : 29

Dezember : 6 und 12

Alle 3 Einheiten Eur 54,-

Zweiter Block: Jänner: 17, 24 und 31

Ort: 1020, Franzensbrückengasse 4/Top 3 Firma FairConsult