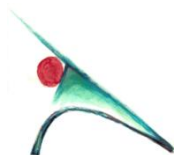


Kurse 2020



„Gesundheit Stärken“ mit zeitgemäßem Hatha-Yoga

Mittwoch		9.45 - 11.15 Uhr		
Mi V1	10x	ab	8.01.	120 €
Mi V2	10x	ab	8.04.	120 €
Mi V3	10x	ab	15.09.	120 €

Mittwoch 10x 17.00 – 18.30 Uhr ab 8.01. 120 €

Mittwoch		19.00-20.30		
Mi A1	10x	ab	8.01.	120 €
Mi A2	10x	ab	8.04.	120 €
Mi A3	10x	ab	15.09.	120 €

Donnerstag		19.15 – 20.45 Uhr		
Do A1	10x	ab	9.01.	120 €
Do A2	10x	ab	9.04.	120 €
Do A3	10x	ab	16.09.	120 €

In Koop. mit der AOK SW	V: 9.45-11.15, A: 17.15-18.45			
Do V	10x	ab	9.01.	120 €
Do A	10x	ab	9.01.	120 €
Do V	10x	ab	9.04.	120 €
Do A	10x	ab	9.04.	120 €
Do V	10x	ab	16.09.	120 €
Do A	10x	ab	16.09.	120 €

in Kooperation mit der VHS Schweinfurt: siehe Programm
„Sanft und spielerisch üben trotz Fibromyalgie“
Grund- u. Aufbaukurse

Mi AK	8x	ab	15.04.	57 €
Mi GK	8x	ab	30.09.	57 €

ACHTUNG! Keine Kurse am 29./30.4., 6./7.5., 13./14.5.

In den Schulferien finden z.T. keine Kurse statt.
Bitte ggf. Termine erfragen!
Schnupperstunde nach Absprache 10 €

Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention
Erfüllung der Qualitätskriterien des „Leitfadens Prävention“
des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung des
§20 Abs.1 SGB V bis 21.01.2021

shake-spear Aktivierungstraining® - ein Anti-Stress-Programm - „die feine Art“, Yoga zu üben Hatha-Yoga der Moderne

Das *shake-spear Aktivierungstraining®* reduziert die Desorientierung, die durch erhöhte physische und psychische Mobilität in unserer Gesellschaft ausgelöst wird.

Das *shake-spear Aktivierungstraining®* wird im Rahmen der Gesundheitsprävention nach § 20 SGB V z.B. bei mobilen Arbeitsplätzen angewandt und gilt entsprechend für Schüler/-innen.

Das *shake-spear Aktivierungstraining®* wirkt mit speziellen Geräten, bei exakter Handhabung durch die Kombination der Aktivierung in der Arbeits- und Haltemuskulatur und gleichzeitiger Beruhigung in den Gehirnwellen im Bereich unter 5 Hz ausgleichend.

Das *shake-spear Aktivierungstraining®* hat u.a. den Vorteil

- ❖ eines erhöhten Motivationscharakters, insbesondere bei Schüler/-innen.
- ❖ Es bietet die Möglichkeit einer sofortigen Selbstkontrolle.
- ❖ Es erfordert das Koppeln mechanischer Schwingungen mit körpereigenen Rhythmen (selbstinduzierte Schwingungen) wie z.B. Herz-Kreislaufsystem, Atmungssystem, corticomotoneuronales System und
- ❖ fördert so individuell die Selbstregulation.

Damit leistet das *shake-spear Aktivierungstraining* einen aktiven Beitrag zur Gesundheitsförderung/ Primärprävention.

Das *shake-spear Aktivierungstraining®* wurde durch langjährige Forschung im Institut für Gesundheitspädagogik München auf neuestem wissenschaftlichen Niveau entwickelt und durch das Forschungsministerium, den Health Care Bayern e.V., durch Debeka, AOK u.a. unterstützt.

www.shake-spear.de

EINZELTERMINE

MARMA-MASSAGE®

	Einmalig	Ab 5 Massagen und für Kursteilnehmerinnen
30 min	24 €	22 €
45 min	36 €	33 €
60 min	48 €	44 €
75 min	60 €	55 €
90 min	72 €	66 €

incl. Vorgespräch, spezielle Blutdruckmessungen, Tücher, Öle, Nachruhen und Feedback

Schnuppermassage: 35 € (ca. 50 Min.)

Sonderpreis: 3 Marma-Massagen für 120 Euro

Für HATHA-Yoga und BERATUNG gilt dieselbe Preisstaffelung.

SEMINARHINWEISE

Auf Anfrage sind Massageseminare samstags ganz- oder halbtägig möglich.

in Kooperation mit der VHS Schweinfurt: siehe Programm, Anmeldung VHS:

	Marma-Massage® mit shake-spear Aktivierungstraining®	10.00-17.30	37,50
27.06.			
	Marma-Massage® mit shake-spear Aktivierungstraining®	10.00-17.30	37,50
21.11.			

IBAN: DE45 79320075 0005198372, BIC: HYVEDEMM451
Hypovereinsbank SW