



KURSE & MEHR BIS JUNI 2018

Hörstdiek 3 | 27478 Cuxhaven | Telefon 04723 505720
info@freiraeume-cuxhaven.de | freiraeume-cuxhaven.de



20. April | 17–20 Uhr

Krav Maga – Basic II

Im Krav Maga-Training können Sie sich körperlich und psychisch weiterentwickeln, Herausforderungen meistern und Erfolge erleben. Zielgerichtetes und effizientes Handeln erlernen, die eigenen Grenzen kennen lernen und viel Spaß in der Gruppe haben.

39.00 Euro



21. April | 10.30–15 Uhr

Ayurvedisches Kochen

Sie lernen in diesem Workshop die Bedeutung der doshas und Gewürze kennen und kochen gemeinsam ein ayurvedisches Gericht. Mit Natina Poppe, Yogalehrerin.

Inkl. Material **49.00** Euro



12. Mai | 11–14 Uhr

Selbstbehauptung für Kinder

Im Kinderseminar geht es hauptsächlich um die Stärkung des Selbstvertrauens und die Prävention sowie Deeskalation. Mit Eugen Dmitriev, Krav Maga-Instructor.

39.00 Euro



13. Mai | 9.30–12.30 Uhr

Waldbaden

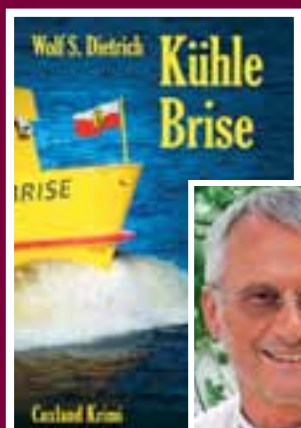
— Mit gemütlichem Frühstück —

Erlebe den Wald aus einem anderen Blickwinkel – mit Waldbaden. Was in Japan Teil der Gesundheitsvorsorge ist, wird auch bei uns immer wichtiger. Vorab gibt es ein Frühstück im *wundergrün*, Hörstdiek 3.

25.00 Euro

18. Mai | Einlass 18.30 Uhr

Lesung mit Krimi-Autor Wolf S. Dietrich



Der Erfolgsautor liest aus seinem neuen Buch und sorgt für spannende Unterhaltung.

Vorverkauf **5.00** Euro

Abendkasse **7.50** Euro



27. Mai | 14–17 Uhr

Kräuterküche

Wildkräuter kennen lernen, sammeln und lecker zubereiten! Lassen Sie sich überraschen, was Sie schon mit ein paar Grundlagen zaubern können.

Bis 14 Tage vor Termin **25.00** Euro

Standard **29.50** Euro



2. Juni | 11–15 Uhr

Outdoor-Erlebnis Stockfisch

Ein tolles rustikales Koch-Erlebnis am Lagerfeuer. Der frische Fisch wird auf einem Holzstock aufgespießt und am Feuer gegrillt.

Inkl. Angeln und Fisch **49.00** Euro



21. Juni | 19.30–21.30 Uhr

Sommersonnenwende

– Yoga und Meditation –

Ihr taucht ein in Euer Unterbewusstes. Lasst Altes gehen, um Raum zu schaffen für Neues. Im Anschluss der Yogaeinheit sitzen wir bei gemütlicher Atmosphäre beisammen. Dafür bringt jeder einen kleinen Snack mit.

15.00 Euro



21. Juni | ab 10 Uhr

– Outdoor-Auszeit –

Waldcamp

Schlafen unter freiem Himmel, unter der Zeltplane oder in der Laubhütte. Essen am Lagerfeuer zubereiten und genießen. Erlebe ein neues Freiheitsgefühl in der Natur. Eine besondere Auszeit vom Alltag.

89.00 Euro

DIE HATHA-YOGA-KURSE WERDEN VON DEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST

► Hatha-Yoga

Otterndorf – dienstags
18.15–19.30 Uhr
19.45–21.00 Uhr
Mit Manuela Bleeck
Beitrag: 10 x 75 Min. 120 €

► Hatha-Yoga

Altenwalde – donnerstags
17.15–18.30 Uhr
19.00–20.15 Uhr
Mit Manuela Bleeck
Beitrag: 10 x 75 Min. 120 €

► Yoga für Kinder

Altenwalde – freitags
16.00–16.45 Uhr
Leitung: Manuela Bleeck
Beitrag: 6 x 45 Min. 59 €

► Yoga – Altenwalde

Dienstags 9.30–11.00 Uhr
Leitung: Anja Werner
Beitrag: 7 x 90 Min. 84 €

► Viniyoga – Altenwalde

Montags 19.00–20.30 Uhr
Dienstags 9.30–11.00 Uhr
Leitung: Ulrike Rohrmeier
Beitrag: 10 x 90 Min. 120 €

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Weitere Details zum Kursangebot erhalten Sie nach Buchung per E-Mail.

Einstieg jederzeit möglich!



www.freiraeume-cuxhaven.de

Anzeigen

PIZZERIA 
POMODORO 

Feuerweg 6
27637 Wurster
Nordseeküste

Telefon
04741 6033666

ANZIEHBAR

Mode für Sie & Ihn

Feuerweg 6 • 27637 Wurster Nordseeküste
Telefon: 04741 6039613