



KURSE & MEHR BIS MÄRZ 2019

freiräume
Erlebniszentrum an der Küstenheide

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

WÖCHENTLICHES ANGEBOT

Montags | 17.30–18.30 Uhr

Kreistanz

Mit Ulrike Rohrmeier, Yogalehrerin und Tanzleiterin.

10x 60 Minuten **60.00 Euro**

Montags | 19.00–20.30 Uhr

Dienstags | 9.15–10.45 Uhr

Viniyoga

Mit Ulrike Rohrmeier, Yogalehrerin.

10x 90 Minuten **120.00 Euro**

Start: Dienstag, 12. Februar | 19.00–20.30 Uhr

Donnerstag, 14. Februar | 10.00–11.30 Uhr

Stress ade

– In Balance durch Stressbewältigung –

Mit Ramona Schrage, Stressmanagement-Trainerin

10x 90 Minuten **89.00 Euro**

Start: Dienstag, 15. Februar | 17.00–18.30 Uhr

Abnehmen mit Genuss

Mit Dipl.-Öcotrophologin Petra Hencken.

Der Kursus wird von den Krankenkassen
bezuschusst.

10x 90 Minuten **250.00 Euro**

Start: Mittwoch, 16. Januar | 17.00–18.00 Uhr

Autogenes Training

Mit Meike Hillrichs, Entspannungspädagogin.

8x 60 Minuten **79.00** statt 89.00 Euro

Start: Mittwoch, 16. Januar | 18.30–19.30 Uhr

Progressive Muskelentspannung

Mit Meike Hillrichs, Entspannungspädagogin.

8x 60 Minuten **79.00** statt 89.00 Euro

Start: Dienstag, 29. Januar in OTTERNDORF

18.15–19.30 Uhr und 19.45–21.00 Uhr

Hatha-Yoga gegen Stress

Mit Manuela Bleeck, Yogalehrerin, SKA.

Der Kursus wird von den Krankenkassen
bezuschusst.

10x 75 Minuten **120.00 Euro**

Start: Donnerstag, 31. Januar in ALTENWALDE

17.15–18.30 Uhr und 19.00–20.15 Uhr

Hatha-Yoga gegen Stress

Mit Manuela Bleeck, Yogalehrerin, SKA.

Der Kurs wird von den Krankenkassen
bezuschusst.

10x 75 Minuten **120.00 Euro**

Start: Freitag, 8. Februar | 16.30–17.30 Uhr

Pilates

Mit Birgit Schröder, Pilates- und Tanztrainerin.

5x 60 Minuten **50.00 Euro**

Jeden ersten Samstag im Monat | 10–12 Uhr

Selbstbehauptung für Kinder

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

25.00 Euro



CM_Design / photocase.com

Für Kinder von 6–11 Jahren!

2. Februar, 6. April, 1. Juni | 13.00–16.00 Uhr

Yoga & Selbstbehauptung

In der Kombination von Yoga und Krav Maga lernst Du, Kraft und Intuition einzusetzen. Mit Eugen Demitriev, Krav Maga Instructor, und Manuela Bleeck, Yoga-Lehrerin SKA.

35.00 Euro



3. Februar, 3. März, 7. April, 5. Mai | 14–16.30 Uhr

Waldbaden

Erlebe den Wald aus einem anderen Blickwinkel – mit „Waldbaden“. Was in Japan als Shinrin Yoku längst Teil der Gesundheitsvorsorge ist, wird auch bei uns immer wichtiger. Mit Dirk Bliedtner, Naturpädagoge.

17.00 Euro



5. Februar | 19–21 Uhr

Yoga und Gong

– Zum Neumond –

Nach einer vorbereitenden Yogaübung darfst Du Dich entspannen und eintauchen in die Klänge des Symphonie-Gongs. Erlaube dem Gong, Dir Kraft zu geben. Mit Tanja Plambeck, Yogalehrerin.

25.00 Euro



17. Februar | 9–11 Uhr

Honigfrühstück

– Reise durch das Bienenjahr –

Genießen Sie mit Ruth und Uwe Schrammek von der Küstenimkerei Cuxhaven ein Frühstück, und erfahren Sie mehr über das Bienenjahr, den Honig und die Aufgaben des Imkers.

9.50 Euro



24. Februar, 2. u. 23. März | 10–12 Uhr

Yoga & Düfte

Für Mamas mit Ruhe-Bedarf

Eine Auszeit in der Welt der ätherischen Öle kombiniert mit einem Yogaflow hilft Dir zurück in Deine Mitte. Mit Kerstin Munak, Yogalehrerin und Marike Hansen, Biotechnologin.

25.00 Euro



2. März, 4. Mai, 7. September | 13–15 Uhr

Selbstbehauptung für Jugendliche

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

25.00 Euro



Von 12–15 Jahren!

16. Februar, 9. März | 10–12 Uhr

Yogaflow

Spüre Dich in fließenden Bewegungen im Rhythmus Deiner Atmung. Erfahre, wie Dein Geist achtsam zur Ruhe kommt und Du mit Yoga Nidra tief entspannen kannst. Mit Manuela Bleeck, Yogalehrerin.

25.00 Euro



Anzeige

Glück kann man nicht schmieden

MAN MUSS ES BACKEN

Bäckerei und Konditorei
Hans-Günter Tiedemann GmbH & Co. KG
Hauptstraße 58
27478 Cuxhaven
Tel.: 04723/71870



Tiedemann
Bäcker seit 1902