

# „Gesund und Fit“ im Café Heidehof Treffpunkt

**Freitag, 29.06.2018**

## **Smovey-Walking von 18.00 – 19.00 Uhr**

Der bewegte und gesunde Einstieg ins Wochenende. Walking mit den grünen vibrierenden Ringen



- strafft das Bindegewebe,
- fördert den Stoffwechsel
- massiert und entlastet das Lymphsystem,
- entschlackt,
- verbessert alltägliche Bewegung und Beweglichkeit

Die Ringe werden gestellt – bitte walkinggeeignete Kleidung mitbringen

**Samstag, 30.06.2018**

## **Barfuß-Seminar - Fitte Füße von 10.00 – 12.15 Uhr**

Inhalt: Wissenswertes über gesunde Füße, Aufbau und Funktionsweise, Fußgymnastik für den Alltag, Faszientraining für einen guten Stand, Barfuß laufen, der Ballengang wird vorgestellt und geübt.



### **Mittagszeit von 12.00 – 15.00 Uhr**

Es gibt die Möglichkeit im Café Heidehof Treffpunkt ein leckeres und gesundes Mittagessen einzunehmen.



Info- und Verkaufsstand für Leguano® Barfußschuhe  
Angebot: Besucher der Seminare erhalten 10 Euro Rabatt pro Paar beim Kauf an diesem Tag.

**natürlich.  
barfuß.  
leguano®**

## **Entspannte Schultern - gelöster Nacken Teil 1 von 15.00 – 17.15 Uhr (Teil 2 im Herbst 2018)**



Kursanbieterin: Brigitte Wolter

Inhalt: Die Anatomie des Schultergürtels wird lebendig in Erfahrung gebracht und hilft die Funktion zu verstehen. Alltagsbewegungen werden dadurch leichter und eine Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und Kraft sind die Folge.

Nach dem Besuch dieses Workshops sollten entspannte Schultern kein Fremdwort mehr sein. Die Teilnehmer/innen können sich jederzeit durch kurze Übungssequenzen und mehr Achtsamkeit im Alltag gesünder und effizienter bewegen.

## **Bewegungsmeditation mit Klangentspannung von 20.00 – 21.00 Uhr**

Ein entspannter Ausklang des Tages verspricht eine 20-minütige Bewegungsmeditation mit anschließender Entspannung bei einer Fantasiereise unterstützt durch die Klangschalen.  
Mitzubringen: Decke, Kissen, Matte (Wenn nicht vorhanden, bitte bei Anmeldung angeben)

Preise: je Seminar 20 Euro, Walking und Entspannung je 4 Euro. Sonderpreis für das gesamte Wochenende 42 Euro.

**Anmeldung erbeten unter: Café Heidehof Treffpunkt, Am Mausethal 6, 21401 Radenbeck  
[kontakt@heidehof-treff.de](mailto:kontakt@heidehof-treff.de) oder 05859-979 979 7**