



BRUNE BALANCE  
med

## Kursprogramm

### Montag d. 14.05.2012

11:30 Uhr Ismakogie – Funktionsgymnastik und Körperschule

### Dienstag d. 15.05.2012

11:30 Uhr Ismakogie – Funktionsgymnastik und Körperschule

### Mittwoch d. 16.05.2012

14:30 Uhr Hatha-Yoga – ganzheitliche Körper- und Atemübungen

### Donnerstag d. 17.05.2012

16:00 Uhr Hatha-Yoga – ganzheitliche Körper- und Atemübungen

### Freitag d. 18.05.2012

18:00 Uhr Kraft aus der Mitte – Rumpfkraftigung mit eigenem Körpergewicht

### Samstag d. 19.05.2012

15:00 Uhr Fußwohl – Kräftigung und Entspannung der Füße

### Sonntag d. 20.05.2012

14:45 Uhr Kundalini-Meditation – aktive Entspannung in vier Schritten

Ihr BRUNE BALANCE med-Team

SPA-Rezeption Telefon: 033607 / 59 29-120 E-Mail: [fit@brunebalancemed.com](mailto:fit@brunebalancemed.com)

Die Durchführung der Kurse findet ab 3 Teilnehmer statt. Bitte reservieren Sie sich Ihren Platz an der SPA-Rezeption. Zu den Kursen treffen wir uns 5 Min. vor Kursbeginn an der SPA-Rezeption.

Die Kursgebühr beträgt 8,- € je Kurs und Teilnehmer, sie entfällt für Kur-Gäste.

