



AquaRelax - WasserShiatsu - WasserTanzen

Heike Draheim
0231 / 3 11 96 42
bodyflowing@web.de
<http://www.body-flowing.de>

Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele - in 35° warmem Wasser

AquaRelax-Gruppen

Tauchen Sie ein, in die Schwerelosigkeit und Stille von 35 Grad warmem Wasser. Sanftes Wiegen, wellenförmiges Bewegtwerden und Shiatsu- (Druck-) Massagen schenken Ihnen tiefe Entspannung, Wohlbefinden, Lebensfreude und neue Vitalität.

An der Wasseroberfläche werde Sie auf speziell entwickelten Kissen getragen und unter Anleitung durch eine Aqua-Relax-Trainerin von einem/r Kursteilnehmer/in im Wasser begleitet und bewegt. Ihre Größe oder Ihr Gewicht spielen dabei keine Rolle. Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie müssen nicht selber schwimmen können. (Wassertiefe = 1,35 m)

Kompaktgruppen (3 x / wöchentlich)

Do., 15.03. bis 29.03.2012 - 19.15 Uhr - 21.30 Uhr
Do., 14.06. bis 28.06.2012 - 19.15 Uhr - 21.30 Uhr

(Anmeldung / Preis über die VHS-Dortmund, 0231 / 50 - 2 47 27)

Wohlfühlabend mit AquaRelax (jew. 1 x)

Ein Wohlfühlabend zum Entspannen. Lassen Sie sich unter fachkundiger Anleitung von einem/r KurspartnerIn im 35° warmen Wasser bewegen. Getränke und kleinen Leckereien stehen für Sie bereit. Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.

Do., 15.12.2011 - 19.15 Uhr - 21.30 Uhr

!Anmeldung über Heike Draheim erforderlich!

Kosten: 16,- € / pro Abend / pro Person

Individuelle Gruppenangebote

Sie möchten eine Wohlfühlabend für Ihre FreundInnen oder Gruppen planen? Sprechen Sie mich bitte an.

Die TeilnehmerInnenzahl ist in der Regel auf max. 12 beschränkt.

Die Kurse finden in der ruhigen Atmosphäre des Bewegungsbades im Hüttenhospital ohne allgemeinen Badebetrieb statt.



AquaRelax - WasserShiatsu - WasserTanzen

Heike Draheim
0231 / 3 11 96 42
bodyflowing@web.de
<http://www.body-flowing.de>

Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele - in 35° warmem Wasser

Wohlfühlabend für Frauen (je 1 x)

Do., 02.02.2012 – 19.15 Uhr – 21.30 Uhr

(Anmeldung / Preis über die VHS Dortmund, 0231 / 50 - 2 47 27)

Wohlfühlabend für Paare (1 x)

Do., 16.02.2012 - 19.15 Uhr - 21.30 Uhr

(Anmeldung / Preis über das KOBİ-Dortmund, 0231 - 53 45 25 – 0 - www.kobi.de)

WasserShiatsu (WATSU) **Einzelanwendungen** *WasserTanzen (WATA)*

An der Wasseroberfläche werden Sie im 35° warmen Wasser auf speziell entwickelten Kissen und auf Händen getragen. Ihre Größe und Ihr Gewicht spielen dabei keine Rolle. Sanftes Wiegen, wellen- und spiralförmiges Bewegt-Werden wechseln ab mit Muskel- und Gelenkdehnungen sowie Momenten der Ruhe. Sie erleben einen Zustand von Schwerelosigkeit und tiefer Entspannung. Die integrierten Shiatsu- (Druck-) Massagen aktivieren den Energiefluss, fördern die Selbstheilungskräfte und steigern die Vitalität. Die Atmung vertieft sich. Muskuläre, geistige und seelische Anspannungen können sich lösen.

Nach ersten WasserShiatsu-Erfahrungen können Sie sich, versehen mit einer Nasenklemme, in der dreidimensionalen Schwerelosigkeit unter Wasser bewegen lassen. Um entspannt weiter atmen zu können, werden Sie regelmäßig an die Wasseroberfläche zurück geführt.

Termine nach Absprache

(i.d.R. donnerstags und freitags abends)

60,- € / 1 Stunde (5-er Abo. = 5,- € Ermäßigung pro Termin)

Eine erste Kennenlern-Anwendung kostet 45,- €.

Geschenkgutscheine verschicke ich gerne an Ihre Wunschadresse.

Anmeldung / Leitung:

Heike Draheim
Telefon: 0231 / 3 11 96 42
bodyflowing@web.de



Veranstaltungsort:

Hüttenhospital (Bewegungsbad)
Am Marksbach 28, Dortmund-Hörde

Ärztlicher Rat:

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Thrombosen, Epilepsie, bei akuten Bandscheibenvorfällen, Ohrerkrankungen sowie bei Komplikationen in der Schwangerschaft befragen Sie bitte vorab Ihre/n behandelnde/n Ärztin/Arzt.

Nicht angezeigt

ist die Teilnahme an AquaRelax-Kursen oder Einzelanwendungen bei HerzinfarktpatientInnen, Erkältungskrankheiten, offenen Wunden oder bei Psychosen.

Wellness

Entspannung

Prävention