



# WORKSHOPS 2010

## **Autogenes Training – Entspannung und Konzentration**

*Anny Lodes . 10x1 Stunde*

*Mo 18.01. 9/20h (Aufbau) . Di 19.01. 9h . Mi 20.01. 19.15h*

## **Aktiv zum Wohlfühlgewicht**

*Anny Lodes und Eva Wittmann . 15x1 Stunde*

*Mo 18.01. 10.30h (Aufbau) . Di 19.01. 18.30h . Mi 20.01. 18h*

## **Starker Rücken – das Tor zur Gesundheit**

*Eva Wittmann . 10x1 Stunde*

*Mo 18.01. 17.30/18.45h (Aufbau) . Di 19.01. 19.45h . Mi 20.01. 9h*

## **Nordic Walking – Freude an gesunder Bewegung**

*Eva Wittmann . Basis-Kurs 6x90 Minuten*

*Termine und Treffpunkt nach Absprache*

## **Vorträge für die Gesundheit**

*Übersäuerung . Fr 19.02. 19h*

*Wasser – das Lebenselexier . Fr 05.03. 19h*

## **Massage-Behandlung und Einzelgespräche**

*Informieren Sie sich unverbindlich über unsere vielfältigen Angebote*

### **Anny Lodes**

*Gedankenpsychologie  
Ursache- und Wirkungsprinzip  
Angstauflösung  
Entspannungskurse*

*09152 - 92 88 61*

*anny.lodes@t-online.de*

### **Eva Wittmann**

*Private Praxis  
für Gesundheitspflege  
Akupunktmassage  
Gesundheitscoach*

*09152 - 92 88 63*

*wittmann.eva@web.de*