

solarplexus

for body & mind

Vera Heimann

Studio für Yoga, Pilates,
Prävention und Wellness

www.solarplexus.de

Marsstraße 16-18
46509 Xanten

0 177 - 5 81 63 73
info@solarplexus.de



Lebe, liebe, lache – aus vollem Herzen!
Tu das was du tust 100%ig im Hier und Jetzt!

Starttermine Präventionskurse + Aktion SommerTICKET



 **Pilates für den Rücken**.....8 x 60 Minuten
Do, 18.05.2017 + Do, 27.07.2017 ➔ 17:00-18:00 Uhr
Mo, 22.05.2017 + Mo, 31.07.2017 ➔ 17:15-18:15 Uhr
Mi, 30.08.2017 ➔ 09:00-10:00 Uhr

 **Functional Fit + Faszientraining**.....8 x 60 Minuten
Do, 18.05.2017 + Do, 27.07.2017 ➔ 18:15-19:15 Uhr

 **Hatha Yoga – sanft & entspannt**.....8 x 90 Minuten
Do, 18.05.2017 + Do, 27.07.2017 ➔ 19:30-21:00 Uhr

8er PräventionsTICKET.....8 x 60/90 Min...100 €/120 €
16er PräventionsDAUERTICKET...16 x 60/90 Min...190 €/228 €*

! Infos und Anmeldung: Vera Heimann
info@solarplexus.de + www.solarplexus.de + 0177-5816373

 Diese abgeschlossenen Kurse können als Präventionsmaßnahme bis zu 80% von der Krankenkasse gefördert werden! Nach verbindlicher Anmeldung erhältst du ein 8er PräventionsTICKET.

* NEU ist das 16er PräventionsDAUERTICKET (5% Rabatt): für Teilnehmer die sehr regelmäßig an einem Kurs teilnehmen, gültig über zwei aufeinander folgende Kursstaffeln (keine Erstattung der KK)

nur bis Aktion 31.8.
3er SommerTICKET – 3 x 60 Minuten.....**nur 25,00 €** (statt 30,00 €) – 1 x p. P. erhältlich!
6er SommerTICKET – 6 x 60 Minuten.....**nur 66,00 €** (statt 78,00 €)
Die SommerTICKETS sind ausschließlich gültig für das offene Kursangebot
Vinasa Flow + Faszien Yoga Aktionszeitraum:
Kurszeiten: Montag 18:30-19:30 Uhr und Freitag 10:00-11:00 Uhr Juni-August 2017

In die offenen Kurse kannst du jederzeit mit einem KursTICKET oder mit einem EinzelTICKET einsteigen.
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, da begrenzte Plätze zur Verfügung stehen.
8er/16er KursTICKET....8/16 Kurstermine à 60 Min....95,00 €/175,00 € (Preise gelten nicht für SUP Yoga!)

mach mit Lerne meine offenen Kurse kennen – mach mit!
EinzelTICKET.....1 Kurstermin 60 Min.....13,00 €

solarplexus

for body & mind

Vera Heimann

Studio für Yoga, Pilates,
Prävention und Wellness

www.solarplexus.de

Marsstraße 16-18
46509 Xanten

0 177 - 5 81 63 73
info@solarplexus.de



Sommerzeit ist SUP-Zeit! Ab Juni geht es wieder los!

Die Trendsportart Stand Up Paddling trifft auf die uralte Lehre des Yoga. Yoga auf dem SUP Board bringt Harmonie sowie Körper, Geist und Seele in Einklang. Man muss kein Akrobat oder Hochleistungssportler sein um das Halten oder Bewegen auf dem Board zu meistern.

Kurs

SUP YOGA

Jeden **Dienstag** im Juni, Juli und August!

Kurszeit: **18:00-19:30 Uhr**

Ort: Surfschule Beachline Xanten
www.beachline-xanten.de

1 Kurstermin.....15,00 €
10er Karte.....110,00 €

(Preis pro Person
inkl. Ausrüstung)

SUP-Workshops auf der Xantener Südsee

SUP-Workshop 1

SUP Functional Core & Faszientraining

Zeit: 10:30-12:00 Uhr

SUP-Workshop 2

SUP YOGA Flow & Workout

Zeit: 12:30-14:00 Uhr

Termine:

Samstag, 01.07.2017

Samstag, 05.08.2017

Kosten p.P. (inkl. Ausrüstung):

1 Workshop.....25,00 €

Workshop-Tageskombi (WS 1+2).....45,00 €

