Specials/Angebote
Sommer 2018

solarplexxus
for body & mind

Vera Heimann
Studio für Yoga, Pilates, Prävention und Wellness

Marsstraße 16-18
46509 Xanten

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

www.solarplexxus.de

Keine Ausreden: Im SOMMER sind die Tage länger – noch mehr ZEIT um draußen AKTIV zu sein.

Präventionskurs-Special im Sommer!

Funktionelles Zirkeltraining Outdoor

Fit10

- Fokus: Verbesserung der Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeit, Gesundheit und Aktivität
- Integration vieler Bewegungskomponenten, wie Mobilität, Stabilität, Koordination, Kraftfähigkeit, Ausdauer, Gleichgewichtsfähigkeit uvm.
- hohe Übungsintensität = optimales Cardio-Training
- präventiv gegen jegliche Beschwerden, perfekter Ausgleich zum (Arbeits)Alltag

Zeit & Dauer: 8 x 60 Minuten – montags 19:45–20:45 Uhr
Kurstermine: 09.07.–10.09.2018 (nicht am 06.08. und 03.09.!)

Der Antrag auf Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention läuft. Noch unter Vorbehalt: Es besteht ggf. die Möglichkeit einer Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen.

8 x 60 Minuten....100,00 €
Mindestteilnehmerzahl: 6

Sommer, Sonne, Entspannung – die Seele baumeln lassen!

Harmonisierende Verwöhnmassage: Fresh Summer Smoothie

Sanfte und streichende Bewegungen in Verbindung mit pflegenden und hochwertigen Ölen sorgen für tiefe Entspannung und Wohlbefinden. Die Massage-Milch und pflegende Lotion mit dem köstlichen Duft fruchtiger **Granatäpfel**, mit dem exotischen Duft reifer **Mangos** und regenerierendem Macadamiaöl oder mit dem köstlichen Duft sonnenreifer **Mandarinen** und feinem Buttermilch-Aroma plus kostbarem Arganöl verwöhnt die Haut schon während der Massage! Ein fruchtig erfrischendes Fest für Körper, Geist und Seele!

SOMMERAKTION:

Teilkörperbeh. · Behandlungszeit: ca. 30 Minuten.....25,00 €

Ganzkörperbeh. (inkl. Arme/Beine) · ca. 60 Min.....50,00 €

Termine nur nach Vereinbarung. Alle Angebote (inkl. 19% MwSt.) sind auch als Gutschein erhältlich!
Weitere Angebote unter: **www.solarplexxus.de** Angebote/Preise gelten nur bis Ende August 2018.

Workshops/Events
Sommer 2018

solarplexxus
for body & mind

Vera Heimann
Studio für Yoga, Pilates, Prävention und Wellness

Marsstraße 16-18
46509 Xanten

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

www.solarplexxus.de

Sommerzeit ist SUP-Zeit + Kurse & Workshops

Die Trendsportart Stand Up Paddling trifft u.a. 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.

SUP YOGA & Pilates (Juni, Juli und August)

dienstags 18:00-19:30 Uhr
mittwochs 10:00-11:30 Uhr

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

1 Kurstermin.....15,00 €
5er Karte.....60,00 €
10er Karte.....110,00 €
Saisonkarte 2018.....40,00 € (5 Kurstermine)

(Preise inkl. Board, Paddel und Neoprenanzug)

SUP-Workshops auf der Xantener Südsee

SUP-Workshop 1

SUP Functional Core & Faszientraining

Zeit: 10:00-11:30 Uhr

SUP-Workshop 2

SUP YOGA & Pilates - Workout & Relax

Zeit: 12:00-13:30 Uhr

Termine:
Samstag, 21.07.2018
Samstag, 25.08.2018
Samstag, 15.09.2018

1 Workshop.....25,00 €

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

Kosten p.P. (inkl. Board, Paddel und Neopren):

Workshops/Events
Sommer 2018

solarplexxus
for body & mind

Vera Heimann
Studio für Yoga, Pilates, Prävention und Wellness

Marsstraße 16-18
46509 Xanten

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

www.solarplexxus.de

Die FREUDE und das LÄCHELN sind der SOMMER DES LEBENS. (Jean Paul)

Sommer, Sonne, YOGA & Entspannung – die Seele baumeln lassen!

YOGA & Entspannung am See – "Alles im Fluss."

1. **YOGA & Walking am See**
   Achtsam gehen · Atmung & Bewegung in Harmonie
   18-19:00 Uhr (Treffpunkt: Stufen am Plaza del Mar)
2. **Sunset YOGA Session – Namaste am See**
   19:15-20:15 Uhr (Treffpunkt: Südseeufer Nähe Schützenhäuschen Willibrordweg - gilt auch für 3)
3. **Pure Nature Wellness**
   Abendruhe · Erlebe Entspannung & Meditation am See.
   20:30-21:30 Uhr

Pro Stunde (1 Session) à 60 Minuten.....15,00 €
Kombi-ANGEBOT: alle 3 Sessions.....40,00 €

YOGA MY DAY!
am Fr, 6. Juli

>> > VOLUME 1

YOGA & Entspannung im Park – "Fest verwurzelt."

1. **YOGA – Easy Morning Breeze**
   Aktivieren & Beleben · Atmung & Bewegung in Harmonie
   9-10:00 Uhr (Treffpunkt 1-3: Park am Ostwall, Skater-Anlage)
2. **YOGA under the tree – "fest verwurzelt"**
   Standfestigkeit · Aufrichtung · Balance & Stabilität
   10:15-11:15 Uhr
3. **Faszien- & Yin YOGA-Session**
   long, slow & deep · räkeln, recken & strecken · loslassen
   11:30-12:30 Uhr

Pro Stunde (1 Session) à 60 Minuten.....15,00 €
Kombi-ANGEBOT: alle 3 Sessions.....40,00 €

YOGA MY DAY!
Sa, 28. Juli

>> > VOLUME 2

Alle Angebote (inkl. 19% MwSt.) sind auch als Gutschein erhältlich!
Weitere Angebote unter: **www.solarplexxus.de**