Weitere Infos
und Anmeldung:

Marsstraße 16-18
46509 Xanten

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

solarplexxus
for body & mind
Vera Heimann
Studio für Yoga, Pilates,
Prävention und Wellness

www.solarplexxus.de

Workshops & Specials im Herbst mit Frischluft-Garantie!

Wandern & wundern - mit allen Sinnen in den Wald „eintauchen"
...mit Baummeditation, im Wald „baden", Breath Walk, Achtsames Gehen, Slow Walking, Wald-Mandala, Yoga- & Atemübungen uvm.
„Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern:
Bäume und Steine werden dich lehren, was kein Lehrmeister
dir zu hören gibt." Bernhard von Clairvaux

Wann: Sonntag, 27.09.2020 von 10-12:30 Uhr (2,5 Std.)
Treffpunkt: Parkplatz „Röschen", Philosophenweg
Kosten: 25,00 € oder 2 Stempel auf deinem Kurs(Online)TICKET

Ganz bei mir selbst sein am Rhein
...mit Wanderung von der Nordsee zum Rhein, Yoga- & Atemübungen, Meditation in die 4 Himmelsrichtungen, Steinmeditation uvm.
„Gleich einer ziehenden Wolke durch nichts gebunden: Ich lasse einfach los, gebe mich in die Launen des Windes." Ryokan

Wann: Sonntag, 25.10.2020 von 10-12:30 Uhr (2,5 Std.)
Treffpunkt: Pier 5, Xantener Nordsee, Xanten (Vynen)
Kosten: 25,00 € oder 2 Stempel auf deinem Kurs(Online)TICKET

KursTICKETs*

EinzelTICKET.....13,00 €
3er KursTICKET.....38,00 €
5er KursTICKET.....60,00 €
8er KursTICKET.....95,00 €
16er KursTICKET...175,00 €

*Die KursTICKETs sind gültig für alle Angebote auf dieser Seite! (online und live im Studio sowie outdoor)
Preise gültig bis 31.10.2020!

Kursplan (offene Kurse) ab 14.09.2020 - Hybrid (Live/Online)

Live im Studio zurzeit max. 6-8 TN pro Kurs - bitte anmelden und Platz reservieren!

Montag
Pilates für den Rücken 17:15-18:15 Uhr
Vinyasa Yoga-Flow 18:40-19:40 Uhr

Dienstag
Rücken-Yoga & Entspannung 18:45-20:00 Uhr (ab 15.09.2020)

Donnerstag
Functional Fit, Faszientraining & Mobility 18:00-19:00 Uhr
Hatha Yoga - für Körper, Geist & Seele 19:30-20:45 Uhr

ACHTUNG: Do, 10.09. keine Kurse!

Dieser Kursplan ist zunächst gültig bis Do, 22.10.2020.

Alle Angebote verstehen sich inkl. 16% MwSt. (MwSt. gültig bis 31.12.2020) - Änderungen und Anpassungen - auch kurzfristig - vorbehalten!