



ScandinavianHealth Kurse und Seminare im Spätsommer/Herbst

Ernährung

Das 3-Wochen Entgiftungsprogramm

Das Programm erlaubt es dem Körper langsam und sanft Giftstoffe aus dem Körper zu leiten und die Leber zu regenerieren. Kosten €60 inklusive Buch „Liver Detox“ von Patrick Holford.

Das 10- Wochen Low-GL Abnehmprogramm (mit oder ohne Nordic Walking)

- besser als Kalorienarm, Proteinreich/Low-Carb oder Fettarm.
- Low GL beeinflusst den Metabolismus und fördert Gewichtsverlust.
- Low GL ist einfach zu folgen, weil man nicht hungert.
- Low GL beeinflusst die Gesundheit positiv und Studien belegen, dass es gut ist für Herz und Blutzuckerspiegel und dass es langfristig das Risiko von Diabetes und Herz-/Kreislaufkrankungen reduzieren kann.

Kosten €100 bzw. €200 mit Nordic Walking.

Beide Kurse beginnen im September. Genaueres wird noch bekanntgegeben. Terminwünsche der Teilnehmer können berücksichtigt werden.

Information und Anmeldung bei tove@scandinavian-health.de oder 0171 497 2102.

Nordic Walking am Rhein

Wöchentlich Nordic Walking Jeden Dienstag um 9 Uhr in Kaiserswerth. Kosten €10 oder €40 für fünf Stunden.

Anfänger/Technik Workshops Samstag, 22. August in Kaiserswerth, von 10 bis 13 Uhr, Kosten €27, oder Donnerstag, 24. September an der Rheinterrasse von 19 bis 21 Uhr, Kosten €18.

Nordic Walking Abnehmprogramm mit Low-GL Programm

NEU – Yoga!

Rosalia Wagner, von Iyengar Yoga in Neuss, bietet jetzt Yoga in Kaiserswerth an. Es gibt jetzt die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe von maximal acht Teilnehmern diese dynamische aber auch therapeutische Art von Yoga zu testen. Die Klassen finden im gepflegten Ambiente des Chiropractic Health Center, Arnheimerstr. 32, in Kaiserswerth statt. Interessierte können eine Schnupperstunde buchen.

Iyengar Yoga Termine:

19. und 26. August, 19.30 bis 21.00 Uhr
20. und 27. August, 9.30 bis 11.00 Uhr
20. und 27. August, 13.30 bis 15.00 Uhr
(Preis €25 pro Termin oder €75 per Monat für einen 3-monatigen Kurs, September, Oktober und November)

Wöchentlich Kinderkurse (60 Minuten, Preis €120 für 10 Stunden)

Yoga für Frauen samstags von 15.30 bis 17.30 Uhr .

Teilnahme bitte nur nach Anmeldung: rw@das-centrum.de oder 02131 5121775 bis zum 17. August.

Gutschein €5 für Nordic Walking Schnupperstunde oder zwei Personen zum Preis von einer wenn Sie Freunde mitbringen. Gültig für einen Kurs oder eine Stunde

Gutschein €5 für Ihre Iyengar Yoga Schnupperstunde an einem der oben genannten Termine.

Um einen persönlichen **Ernährungsberatungstermin** zu vereinbaren, bitte mit Tove Cecilie Schränkler 0171 497 2102 oder info@scandinavian-health.de Kontakt aufnehmen.

Die Yoga-Kurse sind als Präventionsmassnahme bei den Krankenkassen anerkannt.