

# Neue Angebote Gesundheitswerkstatt TURA Bremen

## Kursangebote 1. Halbjahr 2014

### **Qigong \***

Die leicht erlernbaren Übungen des Qigong dienen dem Schutz der Gesundheit, der Verbesserung der Haltung und Stärkung der Lebensenergie.

Kurs I : 29.01. – 02.04.2014, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Kurs II : 23.04. – 16.06.2014, Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Kosten Kurs I: 10 Termine 45,-/69,- €

Kosten Kurs II: 13 Termine 59,-/89,- €

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

### **Pilates und Yoga \***

Kraft, Beweglichkeit und Entspannung durch die Verbindung von Pilates und Yoga erleben, einfach wunderbar...

20.01. – 24.03.2014, Montag 20.00 – 21.00 Uhr

10 Termine 52,-/77,- €

Leitung: Sabine Vaje

### **Aktiv gegen Osteoporose \***

Mit Übungen zur Kraftausdauer den Körper stabilisieren, kräftigen und aufrichten.

Kurs I : 09.01. – 27.03.2014, Donnerstag 10 – 11 Uhr und 11 – 12 Uhr

Kurs II: 03.04. – 26.06.2014, Donnerstag 10 – 11 Uhr und 11 – 12 Uhr

Kosten Kurs I : 12 Termine 51,-/76,- €

Kosten Kurs II: 13 Termine 51,-/76,- €

Leitung: Jutta Ackermann

### **Autogenes Training \***

Durch die Methode des Autogenen Trainings mehr Ruhe und Gelassenheit in das Leben bringen.

04.02. – 25.03.2014, Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr

Kosten: 8 Termine 80,- €

Leitung: Brigitte Karrasch

### **Stress lass nach! Burnout-Prophylaxe \***

Stress erkennen, verstehen und bewältigen fördert die Gelassenheit und steigert die Selbstheilungskräfte.

13.05. – 01.07.2014, Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr

Kosten: 8 Termine 120,- €

Leitung: Brigitte Karrasch

\*Es besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme durch die Krankenkassen bzw. die Anerkennung von Bonuspunkten

Kosten für Kursangebote (Mitglieder/Nichtmitglieder)