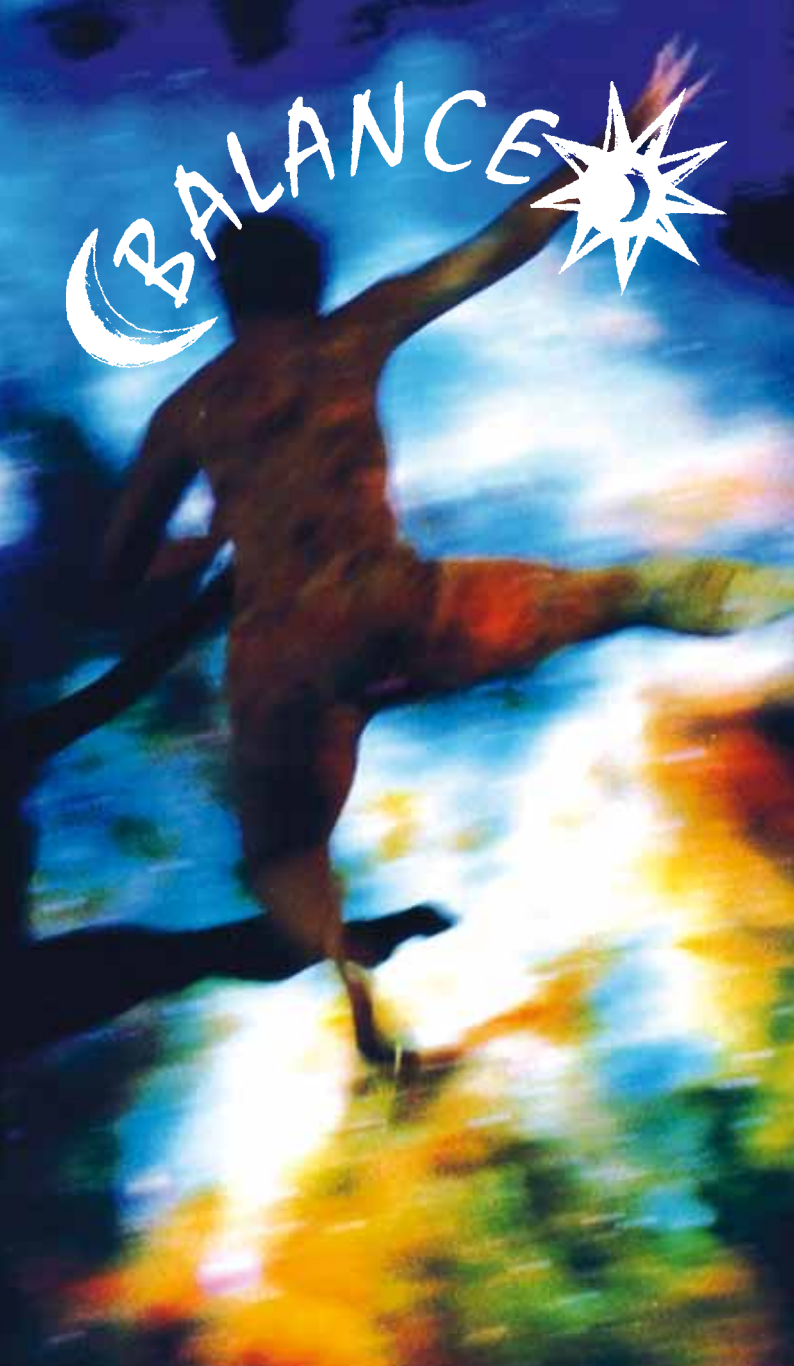


BALANCE



2012

ZENTRUM FÜR INNERE UND ÄUSSERE BEWEGUNG

## SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH KÖRPERARBEIT

Die Wahrnehmung und das Empfinden, das Denken und das Fühlen und alles, was im Körper passiert, sind viel enger miteinander verbunden, als bisher hier in unserer westlichen Kultur gedacht. Die neue wissenschaftliche Hirnforschung bestätigt jetzt das, was die alten Kulturen in Asien schon immer wussten: Körper und Geist, Denken und Fühlen bilden eine Einheit.

**Die Wahrnehmung und das Empfinden, das Denken und das Fühlen und alles, was im Körper passiert, sind viel enger miteinander verbunden, als bisher gedacht.**

Fühlt man sich nicht mehr in seiner Kraft, hat man körperliche oder seelische Probleme, so ist jetzt durch die neurobiologische Forschung erwiesen: Änderungen zum Wohlbefinden kann man auf allen Ebenen bewirken. Irgendwo muss man anfangen und am besten geht das mit dem eigenen Körper.

Dazu Prof. Gerald Hüther, Neurobiologe an der Klinik der Universität Göttingen: „Weil der Körper ursprünglich so eng mit dem Gehirn verbunden war, bietet er einen besonders guten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens.“

Insbesondere zu den im Gehirn gespeicherten Sinneseindrücken, den Gefühlen und unbewussten Verhaltensmustern und nicht zuletzt zu den frühen Erinnerungen. Deshalb erfahren die meisten Menschen, sobald sie ihren Körper beginnen wiederzuentdecken, dass sie nun wieder Zugang zu sich selbst finden.

Für jeden, der sich darum bemüht, eingefahrene Körperhaltungen, alte Bewegungs- und Verhaltensmuster zu verändern, besteht der Lohn seiner Anstrengung in der Wiederentdeckung seiner eigenen Kompetenz, in einer neuen Einstellung - und nicht zuletzt in einem Zuwachs an Selbstgefühl und Selbstvertrauen. Das bedeutet nichts anderes als die Wiederentdeckung der eigenen Gestaltungskraft und Lebendigkeit.“

(Entnommen dem Buch: „Was wir sind und was wir sein könnten“ - S.Fischer Verlag)

## RÜCKEN & FITNESS

### GANZHEITLICHE RÜCKENSCHULE

Wir beginnen mit einem speziell für den Rücken entwickelten Warming-up. Dann bauen wir durch Dehnen und Kräftigen die geschwächte Muskulatur auf. Übungen zur Körperwahrnehmung helfen aus festgefahrenen Fehlhaltungen herauszukommen und mit Entspannungsübungen runden wir die Stunde ab, denn die Hauptursache von Rückenschmerzen ist eine verspannte und geschwächte Muskulatur.

<b>Kurse</b>	Montag	18.15 – 19.40 Uhr
	Dienstag	10.00 – 11.25 Uhr
	Dienstag	18.15 – 19.40 Uhr
	Donnerstag	18.15 – 19.40 Uhr
<b>Beginn</b>	Einstieg jederzeit nach Absprache	
<b>Beitrag</b>	€ 36,50 monatlich/10er-Karte: € 125,00	

**Gudrun König-Kubny** – Dipl. Päd., Sportlehrerin, Rückenschulleiterin, Counselor

### RÜCKENTRAINING IN DER MITTAGSPAUSE

<b>Kurs</b>	Donnerstag, 13.00 – 14.00 Uhr
<b>Beginn</b>	19. Januar 2012, fortlaufend
	Einstieg jederzeit nach Anmeldung
<b>Beitrag</b>	10er-Karte: € 80,00

**Gudrun König-Kubny** – Dipl. Päd., Sportlehrerin, Rückenschulleiterin, Counselor



## QIGONG & TAI CHI CHUAN

---

### QI GONG

Ruhe in Bewegung – Vital durch Entspannung

- Übungen zum Ausgleich und zur Stärkung des Qi
- Meditation / Konzentrierte Entspannung
- Selbstmassage / Akupressur

**Kurs** Mittwoch 18.30-19.45 Uhr  
**Beginn** 11. Januar 2012, fortlaufend  
Einstieg jederzeit möglich.  
**Beitrag** € 35,00 monatlich/10er-Karte: € 115,00

### QIGONG & TAI CHI CHUAN

Die Prinzipien des Qigong finden sich in weiten Teilen auch im Tai Chi Chuan wieder. So setzt sich dieses Training aus gezielten Übungen zur Regeneration und zur Vitalisierung und dem Erlernen der 24-Bilder-Form (Peking-Form) zusammen.

**Kurs** Mittwoch 20.00 – 21.30 Uhr  
**Beginn** 11. Januar 2012, fortlaufend  
Einstieg jederzeit möglich  
**Beitrag** € 38,00 monatlich/10er-Karte: € 135,00

### NEU: ENTSPANNUNG FÜR KINDER

Kindgerechte Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Entwicklung eines guten Körpergefühls und Selbstbewusstseins. Schwerpunkt sind Qigong-Übungen. Der Kurs ist für acht- bis zwölfjährige Kinder gut geeignet.

**Kurs** Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr  
**Beginn** 11. Januar 2012  
Einstieg jederzeit nach Absprache!  
**Beitrag** € 28,00 monatlich/10erKarte: € 90,00

**Siegbert Engel** – Lehrer für (Medizinisches) Qi Gong und Tai Chi  
Autor der Bücher: Qi Gong – Das Übungsbuch, Qi Gong für mein Kind, Richtig Tai Chi, Stressfrei in 15 Minuten; alle BLV, München

## ENTSPANNUNG

---

### ENTSPANNUNG PUR

- Bewusste Atmung und Übungen der Achtsamkeit
- Verspannungen lösende Körperübungen
- Progressive Muskelentspannung (PMR)
- Thema: Stress-Auslöser und Stress-Bewältigung

**Kurs** 10 x Montag, 20.00 – 21.15 Uhr  
**Beginn** 16. Januar, 16. April u. 10. Sept. 2012  
**Beitrag** € 115,00 je Kurs

**Gudrun König-Kubny** – Dipl. Päd., Sportlehrerin,  
Rückenschulleiterin, Counselor

### STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Gezieltes Training der Achtsamkeit zur Verminderung körperlicher und psychischer Stresssymptome

**Kurs** 8 x Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr  
**Beginn** 26. Januar, 26. April und 20. Sept. 2012  
**Beitrag** € 115,00 je Kurs

**Anke Schweitzer** – Heilpraktikerin, systemische Familientherapeutin

### ZEN - MEDITATION

**Kurs** Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr  
(1x monatlich)  
**Termine** 12.1./2.2./1.3./19.4./3.5./14.6./5.7./  
6.9./4.10./8.11./6.12.2012  
**Beitrag** € 8,00 pro Termin

**Anke Schweitzer** – Heilpraktikerin, systemische Familientherapeutin



## YOGA

---

Alle Yoga Angebote haben ihre Wurzeln im Hatha-Yoga, unterscheiden sich jedoch in der Methode und der Dynamik.

### HATHA-YOGA

Die klassische Form harmonisiert Körper, Geist u. Seele.

<b>Kurse</b>	Montag, 10.00 – 11.30Uhr Mittwoch, 9.00 – 10.30 Uhr
<b>Beginn</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Beitrag</b>	€ 38,00 mtl. je Kurs/10er-Karte: € 135,00

### NEU

<b>Kurs</b>	10 x Freitag, 18.15 – 19.45 Uhr
<b>Beginn</b>	20. Januar, 20. April, 14. September 2012
<b>Beitrag</b>	€ 130,00 je Kurs

**Petra Jabs** – Yogalehrerin BDY/EYU, Arzthelferin



### YOGA (VINYASA-FLOW)

Die kreativ-dynamischen Bewegungsabläufe verbunden mit dem bewussten Atem fördern Kraft und Beweglichkeit.

<b>Kurse</b>	Montag, 20.00 – 21.30 Uhr Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Beginn</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Beitrag</b>	€ 38,00 mtl. je Kurs/10er-Karte: € 135,00

**Birgit Wiczorek** – Yogalehrerin BDY/EYU, Krankenschwester

## YOGA

---

### YOGA FÜR ANFÄNGER

Es werden die Grundkenntnisse des Hatha-Yoga vermittelt.

<b>Kurs</b>	8 x Dienstag, 18.45 – 19.45 Uhr
<b>Beginn</b>	17. Januar, 24. April, 18. Sept. 2012
<b>Beitrag</b>	€ 80,00 je Kurs

**Sabine Hartmannshenn** – Yogalehrerin BDY/EYU

### YOGA UND ENTSPANNUNG

Der langsame Aufbau der Körperhaltungen und die bewusste Atemlenkung führen zu Ausgeglichenheit und Entspannung.

<b>Kurs</b>	Dienstag, 20.00-21.30 Uhr
<b>Beginn</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Beitrag</b>	€ 38,00 monatlich/10er-Karte: € 135,00

**Sabine Hartmannshenn** – Yogalehrerin BDY/EYU

### ASHTANGA-YOGA

Dieses kraftvolle, dynamische Workout fördert Vitalität, Spannkraft und Konzentration.

<b>Kurse</b>	Mittwoch 10.45 – 12.15 Uhr Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr (Fortgeschr.)
<b>Beginn</b>	25. Januar 2012, fortlaufend Einstieg jederzeit möglich
<b>Beitrag</b>	€ 38,00 mtl. je Kurs/10er-Karte: € 135,00

**Jasmin Hörstgen** – Yogalehrerin BDY/EYU, AYA, Fortb. Ashtanga-Yoga

### YOGA FÜR SCHWANGERE

Ein wunderbarer Weg, sich auf die Geburt vorzubereiten – egal in welchem Monat du bist oder ob du schon Erfahrung mit Yoga hast.

<b>Kurs</b>	8 x Dienstag, 9.00-10.15 Uhr
<b>Beginn</b>	17. Januar, 17. April, 4. Sept., 30. Okt. 2012
<b>Beitrag</b>	€ 80,00 je Kurs

Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

**Lianne Kuhn-Soer** – Sozialpädagogin, Yogalehrerin (EYU), Weiterbildg. in Massagetechniken

## YOGA AM WOCHENENDE

---

### PARTNER-YOGA UND YOGA-MASSAGE

Halt geben und bekommen, loslassen und vertrauen: Yoga kann einen Weg aufzeigen, besser zu kommunizieren und zu verstehen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Workshop kann auch allein besucht werden.

**Workshop** Samstag, 15.00 – 18.00 Uhr  
**Termin** 21. Januar 2012  
**Beitrag** € 30,00

**Jasmin Hörstgen** – Yogalehrerin BDY/EYU und AYA,  
Fortb. Ashtanga-Yoga

### KRIYA – REINIGUNGSÜBUNGEN IM YOGA

Bestimmte Yoga-Übungen können den ungehinderten Energiefluss im Körper unterstützen, Blockaden auflösen und die Reinigung des Körpers im feinstofflichen Bereich bewirken. Ziel ist der ungehinderte Energiefluss im Körper.

**Workshop** Samstag, 11.00 – 14.00 Uhr  
**Termin** 4. Februar 2012  
**Beitrag** € 30,00

**Petra Jabs** – Yogalehrerin BDY/EYU, Arzthelferin

### YOGA UND TIEFENENTSPANNUNG

Nach dem Üben anregender Asanas werden wir Körper, Atem und mentale Vorgänge systematisch entspannen.

**Workshop** Samstag, 11.00 – 14.00 Uhr  
**Termin** 2. Juni 2012  
**Beitrag** € 30,00

**Petra Jabs** – Yogalehrerin BDY/EYU, Arzthelferin

### YOGA - MEDITATION

Konzentration, Klarheit und Achtsamkeit werden geschult.

**Workshop** 3 x Samstag, 9.00 – 10.15 Uhr  
**Termine** 16., 23. und 30. Juni 2012  
Bei Interesse weitere Termine  
**Beitrag** € 35,00 (für alle 3 Termine)

**Petra Jabs** – Yogalehrerin BDY/EYU, Arzthelferin

## YOGA AM WOCHENENDE

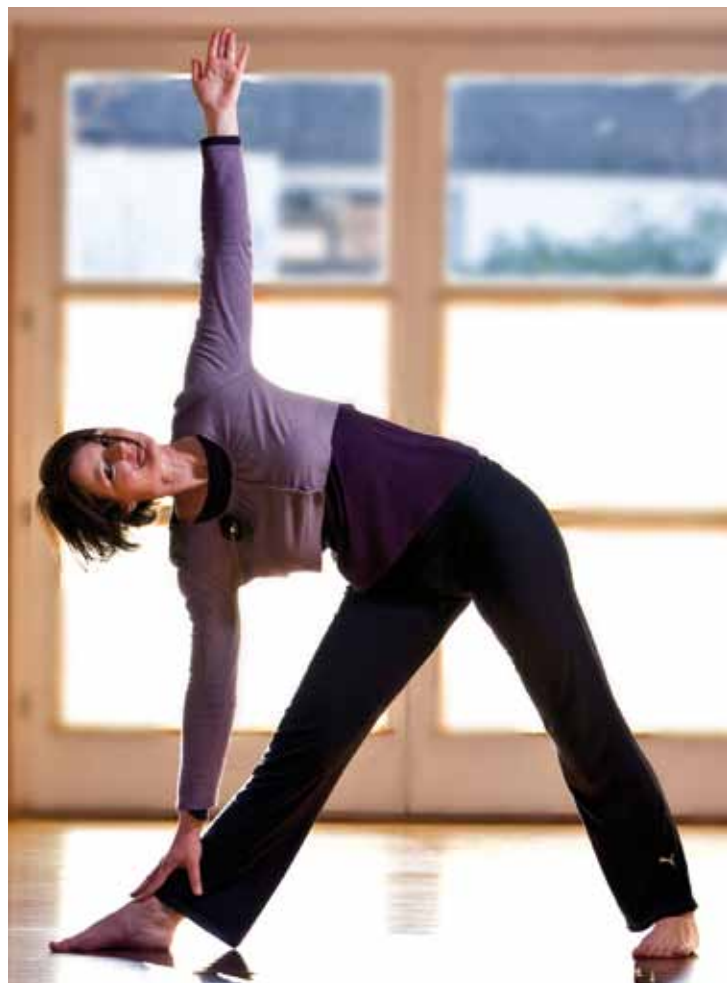
---

### PRANAYAMA

Durch die bewusste Atemlenkung wird die Lebensenergie (Prana) ausgedehnt und verlängert. Innere Ruhe kehrt ein. Dieser Workshop ist speziell für Yoga-Praktizierende.

**Workshop** Samstag, 11.00 – 14.00 Uhr  
**Termin** 8. Sept. 2012  
**Beitrag** € 30,00

**Petra Jabs** – Yogalehrerin BDY/EYU, Arzthelferin



## RUND UM DIE GEBURT

### GEBURTSVORBEREITUNG

Der Kurs kann von Frauen mit u. ohne Partner besucht werden.

**Kurs** 7 x Montag, 18.00 - 20.00 Uhr  
**Beginn** 16. Januar, 23. April, 3. Sept., 5. Nov. 2012

Der Kursbeitrag wird über die Krankenkassen abgerechnet.  
Partner zahlen € 50,00.

**Michaela Styrnal** – Freiberufl. Hebamme,  
Zusatzausbildg.: Akupunktur, MFM-Beraterin



### RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Die Babys können mitgebracht werden.

**Kurs** 10 x Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr  
**Beginn** 19. Januar, 19. April, 13. September 2012

Der Kursbeitrag wird über die Krankenkassen abgerechnet

**Saskia Weickert** – Freiberufliche Hebamme, Mitarbeit in Geburtshaus

### MAMA-BABY-YOGA

... verbindet Yoga-Übungen für Mütter mit entspannender Massage für die Babys (Alter: bis 1 Jahr). Die Yogaübungen kräftigen besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Kurs** 8 x Dienstag, 10.15 -11.15 Uhr  
**Beginn** 17. Januar, 17. April, 4. Sept., 30. Okt. 2012  
**Beitrag** € 80,00 je Kurs

Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

**Lianne Kuhn-Soer** – Sozialpädagogin, Yogalehrerin (EYU),  
Weiterbildg. in Massagetechniken

## TANZ

### KREATIVER KINDERTANZ

In spielerischer und phantasievoller Weise werden die Grundelemente der Bewegung und des Tanzes vermittelt. Einfache tanztechnische Übungen sensibilisieren die Kinder für Haltungs- und Bewegungsabläufe und schulen Koordination und Rhythmusgefühl.

Weitere Infos zu diesem Angebot: [www.balancelindlar.de](http://www.balancelindlar.de)

**Kurs I (4 – 6 Jahre)** Donnerstag 15.10 - 16.00 Uhr  
**Kurs II (6 – 8 Jahre)** Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr  
**Kurs III (ab 7 Jahre)** Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr

**Beginn** 12. Januar 2012, fortlaufend  
Einstieg jederzeit nach Probestunde

**Beitrag** € 28,00 monatlich je Kurs

**Nele Beensen** – Dipl.Sportwissenschaftl., Tanzpädagogin, Tänzerin



### HIP HOP / STREET DANCE

Lässige Moves zu coolen Rhythmen – ihr tanzt Choreographien zu euren Lieblingshits und erlernt verschiedene Techniken der Hip Hop Styles. Es sind auch eure eigenen Ideen gefragt!

**Kurs I (ab 10 J.)** Freitag, 15.00– 16.00 Uhr  
**Kurs II (13 – 15 J.)** Freitag, 16.00– 17.00 Uhr  
**Kurs III (ab 16 J.)** Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr

**Beginn** 3. Februar 2012, fortlaufend  
Einstieg jederzeit möglich!

**Beitrag** € 28,00 monatlich je Kurs

**Lisa Stefer** – Tanzpädagogin (i. A.)

## TANZ

### FUNKY JAZZ

Dieser dynamische Tanzstil ist ein Mix aus Elementen von Jazz, Hip Hop und Modern Dance – eine sportliche Herausforderung für jedes Alter! Körpertraining und Spaß inklusive.

**Kurs** Dienstag, 17.00– 18.00 Uhr

**Beginn** 7. Februar 2012, fortlaufend  
Einstieg jederzeit möglich!

**Beitrag** € 28,00 monatlich

**Lisa Stefer** – Tanzpädagogin (i.A.)



### NEU: DANCE FUSION

All in one! – Ein Kurs, verschiedene Tanzstile: Dance Fusion mixt Elemente des Contemporary Dance, Hip Hop, Jazz und Ballett und verbindet sie zu dynamischen Choreographien. Dieser Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene geeignet, die vielleicht schon etwas Tanzerfahrung mitbringen und gerne in einer festen Gruppe tanzen möchten.

Weitere Infos zu diesem Angebot: [www.balancelindlar.de](http://www.balancelindlar.de)

**Kurs** Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

**Beginn** 12. Januar 2012, fortlaufend  
Einstieg jederzeit möglich!

**Beitrag** € 38,00 monatlich

**Nele Beensen** – Dipl.Sportwissenschaftl., Tanzpädagogin, Tänzerin

## TANZ

### DIE 5 RHYTHMEN

... nach Gabrielle Roth sind eine tolle Methode, verschiedene Rhythmen in sich und in der Bewegung zu entdecken. Wesentlich ist die Einfachheit der Ausübung. Dennoch hat der Tanz die Kraft, tiefe Heilung u. kreativen Ausdruck anzuregen.

Weitere Infos zu diesem Angebot: [www.balancelindlar.de](http://www.balancelindlar.de)

**Workshop** Samstag, 16.00 – 18.30 Uhr

**Termine** 28. Januar, 24. März, 2. Juni 2012

Bei Interesse werden im 2.Halbjahr weitere Termine geplant

**Beitrag** € 20,00 pro Termin

**Julia Knezevic** – leitet das 5Rhythmen-Tanzstudio in Köln

### BIODANZA

Im März: Thema Loslassen und Neubeginn. Der Frühling ist die Zeit, um unseren Mut und unsere Kreativität zu wecken und tanzend neue Wege für uns zu finden.

Im November: Thema Aktivität und Entspannung. Wir erleben den Übergang vom bunten Herbst in die Zeit der Stille, um Kraft zu schöpfen und sich zu erholen.

Weitere Infos zu diesem Angebot: [www.balancelindlar.de](http://www.balancelindlar.de)

**Workshop** Samstag, 16.00 – 18.30 Uhr

**Termine** 3. März, 24. November 2012

**Beitrag** € 23,00 pro Termin

**Lamia** – Biodanza-Leiterin, eigene Choreographien



## ROCK THE WEEKEND Immer wieder samstags ... Tanz!

**Die 5 Rhythmen** € 20  
Sa., 28. Januar, 16.00 – 18.30 Uhr

**Biodanza** € 23  
Sa., 3. März, 16.00 – 18.30 Uhr

**Come to Dance** € 10  
Sa., 3. März, 18.30 – 21.30 Uhr

**Die 5 Rhythmen** € 20  
Sa., 24. März, 16.00 – 18.30 Uhr

**Afrikanischer Tanz** € 30  
Sa., 28. April 2012, 16.00 – 19.00 Uhr

**Latin Moves** € 30  
Sa., 12. Mai 2012, 16.00 – 19.00 Uhr

**Die 5 Rhythmen** € 20  
Sa., 2. Juni 2012, 16.00 – 18.30 Uhr

**Latin Moves** € 30  
Sa., 15. Sept. 2012, 16.00 – 19.00 Uhr.

**Afrikanischer Tanz** € 30  
Sa., 27. Okt. 2012, 16.00 – 19.00 Uhr

**Biodanza** € 23  
Sa., 24. Nov. 2012, 16.00 – 18.30 Uhr

**Come to Dance** € 10  
Sa., 24. Nov. 2012, 18.30 – 21.30 Uhr

## COME TO DANCE

...offen für alle, freies Tanzen im Saal

### Offenes Angebot

**Zeit** Samstag, 18.30 – 21.30 Uhr  
**Termine** 3. März, 24. November 2012  
**Beitrag** € 10,00 pro Termin (für Biodanza TN frei)

Lamia u.a.

## TANZ

### AFRIKANISCHER TANZ

Rhythmus, Erdung, Vitalität und Lebensfreude sind Merkmale des Afrikanischen Tanzes.

Inhalte des Workshops: Isolationsübungen, Körperwahrnehmung, Choreografie aus Elementen westafrikanischer Tanzstile, zeitgenössischer Elemente, Rhythmusschulung sowie rituelle Tanzformen im Kreis.

Weitere Infos zu diesem Angebot: [www.balancelindlar.de](http://www.balancelindlar.de)

**Workshop** Samstag, 16.00 – 19.00 Uhr  
**Termine** 28. April, 27. Oktober 2012  
**Beitrag** € 30,00 pro Termin

**Gudrun Alles** – Sozialpäd., Tanzpädagogin für Afrikanischen Tanz, ausgeb. in Senegal, Ghana, Paris



### LATIN MOVES

Einführung in Rhythmus, Schritte und Bewegungen von Salsa, Merengue. & Co. Der Schwerpunkt liegt beim Salsa. Wir tanzen alleine, in der Reihe und zu zweit. Bei Latin Moves entsteht wie von selbst eine lockere Atmosphäre und gute Laune.

Weitere Infos zu diesem Angebot: [www.balancelindlar.de](http://www.balancelindlar.de)

**Workshop** Samstag, 16.00 – 19.00 Uhr  
**Termine** 12. Mai, 15. Sept. 2012  
**Beitrag** € 30,00 pro Termin

**Uwe Siebenbaum** – Tanzpädagoge und Tänzer; leitet das La Danza Tanzzentrum in Köln

## STIMME UND RHYTHMUS

---

### DIE EIGENE STIMME ENTDECKEN

Eine klangvolle, schöne Stimme, Lust am Sprechen und Singen und das ohne Anstrengung und Heiserkeit – daran kann man arbeiten, denn eine gute Stimme ist erlernbar!

**Workshop** Samstag, 10.00 – 17.00 Uhr (1 Std. Pause)  
**Termin** 21. April 2012  
**Beitrag** € 60,00

**Alexandra Pook** – Sängerin, Gesangslehrerin, ausgeb. In der „Lichtenberger Methode“

### DIE KRAFT DER STIMME

Vom Gesang zum inneren Frieden

**Workshop** Samstag, 10.00 – 17.30 Uhr  
**Termin** 22. September 2012  
**Beitrag** € 65,00

Raimund Mauch – Musiker, Therapeut

### MANTRAS & LIEDER DER WELT

Mantras aus Indien und Tibet, rituelle afrikanische und indische Lieder wecken die Lebensfreude, Inspiration und Vitalität.

**Workshop** Freitag, 20.00 – 23.00 Uhr  
**Termine** 9. März, 21. September 2012  
**Beitrag** € 18,00 pro Termin

**Raimund Mauch** – Musiker, Therapeut

Beide Workshops mit Raimund Mauch € 75,00!

### SINGEN & TANZEN – AUSDRUCK DES LEBENS

Einfache Tänze und Lieder der Freude und Meditation mit Live-Musik

**Workshop** Samstag, 16.00 – 19.00 Uhr  
**Termine** 14. Januar, 23. Juni, 8. Dez. 2012  
**Beitrag** € 18,00 pro Termin

**Maria Lamsfuß** – Dipl.-Soz.Päd., Counselor, Shiatsu-Praktikerin (ESI), zertifizierte Tanzleiterin DUP (Dances of Universal Peace)

## STIMME UND RHYTHMUS

---

### CHORIOS – DER ETWAS ANDERE CHOR

Dieser Chor bietet Raum für Erfahrungen mit Körper und Stimme, Improvisation und Klangexperimente sowie ein vielseitiges und interessantes Repertoire.

**Kurs** Donnerstag, 20.00 – 22.00 Uhr  
**Beginn** Einstieg jederzeit nach Absprache  
**Beitrag** € 35,00 monatlich

**Henry Prediger** – Chorleiter, Lehrer f. Gitarre, Gesang u. Stimmbildg.

### KREATIVE BLUESBAND

Jazz your life: Improvisation, eigene Texte, Standards, Blues und Jazz, oder auch: Klangteppiche kreieren ... meditative Musik entstehen lassen ... just for fun, jeder bringt sich ein.

**Workshop** Sonntag, 15.00 – 19.00 Uhr  
**Termin** 5. Februar 2012  
Bei Interesse weitere Termine  
**Beitrag** € 15,00

Keine Leitung, Werner Kubny spielt Saxophon und sucht Mitspieler mit ihren Instrumenten.  
Weitere Infos unter 02266 3757



## ÜBERSICHT DER KURSE

---

### Montag

- 10.00 – 11.30 Hatha Yoga mit Petra Jabs
- 18.00 – 20.00 Geburtsvorbereitung mit Michaela Styrnal
- 18.15 – 19.40 Rückenschule mit Gudrun König-Kubny
- 20.00 – 21.30 Yoga (Vinyasa) mit Birgit Wieczorek
- 20.00 – 21.15 Entspannung Pur mit Gudrun König-Kubny

### Dienstag

- 9.00 – 10.15 Yoga für Schwangere mit Lianne Kuhn-Soer
- 10.15 – 11.15 Mama-Baby-Yoga mit Lianne Kuhn-Soer
- 10.00 – 11.25 Rückenschule mit Gudrun König-Kubny
- 17.00 – 18.00 Funky Jazz mit Lisa Stefer
- 18.15 – 19.40 Rückenschule mit Gudrun König-Kubny
- 18.45 – 19.45 Yoga/Anf. mit Sabine Hartmannshenn
- 20.00 – 21.30 Yoga mit Sabine Hartmannshenn

### Mittwoch

- 9.00 – 10.30 Hatha Yoga mit Petra Jabs
- 10.45 – 12.15 Ashtanga Yoga mit Jasmin Hörstgen
- 17.15 – 18.15 Entspannung/Kinder mit Siegbert Engel
- 18.30 – 20.00 Ashtanga-Yoga mit Jasmin Hörstgen
- 18.30 – 19.45 Qigong mit Siegbert Engel
- 20.00 – 21.30 Qigong und Tai mit Chi Siegbert Engel
- 20.00 – 21.30 Ashtanga Yoga mit Jasmin Hörstgen

### Donnerstag

- 9.30 – 10.30 Rückbildungsgymnastik mit Saskia Weickert
- 13.00 – 14.00 Rückentraining in der Mittagspause
- 15.10 – 18.00 Kreativer Kindertanz I – III mit Nele Beensen
- 18.00 – 19.30 Dance Fusion mit Nele Beensen
- 18.15 – 19.40 Rückenschule mit Gudrun König-Kubny
- 20.00 – 21.30 Stressbewältig./Meditation mit A. Schweitzer
- 20.00 – 22.00 Chorios mit Henry Prediger

### Freitag

- 10.00 – 11.30 Yoga (Vinyasa) mit Birgit Wieczorek
- 15.00 – 16.00 Hip Hop (ab 10J) mit Lisa Stefer
- 16.00 – 17.00 Hip Hop (13-15J) mit Lisa Stefer
- 17.00 – 18.00 Hip Hop (ab 16 J) mit Lisa Stefer
- 18.15 – 19.45 Hatha Yoga mit Petra Jabs

## LIEBE BALANCE-FREUNDE, LIEBE INTERESSENTEN,

---

Sie halten die Gesamtübersicht der Kurse und Workshops 2012 in den Händen. Zu jedem Angebot können Sie sich ausführlich auf der Internetseite [www.balancelindlar.de](http://www.balancelindlar.de) informieren. Wir schicken Ihnen auch gerne weitere Infos zu. Oder kommen Sie zu einem persönlichen Beratungsgespräch vorbei!

### ANMELDEN

können Sie sich jederzeit persönlich, telefonisch oder per E-Mail ([info@balancelindlar.de](mailto:info@balancelindlar.de)).

### BÜROZEITEN

Montag bis Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr  
Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung  
(Tel. 02266 44688)

### TEILNEHMEN

Ein Einstieg in die Kurse ist nach Absprache jederzeit möglich. Bei „Qual der Wahl“ können Sie gerne eine kostenlose Schnupperstunde besuchen. Eine 10er Karte eignet sich zum Einstieg und ist 4 Monate gültig. Bei regelmäßiger Teilnahme empfiehlt sich eine Anmeldung mit dem günstigeren Monatsbeitrag.

### BALANCE-CARD

für monatlich € 50,00 zwei, drei und mehr Kurse besuchen und 20% Ermäßigung bei Workshops!

**Wir geben Familienrabatt. Bitte nachfragen!**

### KRANKENKASSEN

Die meisten Kurse (außer Tanz & Gesang) werden von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer zuständigen Kasse!

### BANKVERBINDUNG

Konto-Nr. 106 933 014, BLZ 370 698 40  
Volksbank Wipperfürth-Lindlar eG

### FERIEN

Das Balance-Zentrum bleibt an folgenden Tagen geschlossen:

Ostern: Mo., 2.4. bis Fr., 13.4.2012

Sommer: Mo., 16.7. bis Fr., 17.8.2012

Weihnachten: Do., 20.12.2012 bis Fr., 4.1.2013

### BALANCE

Pollerhofstraße 27 • 51789 Lindlar  
Telefon: 02266 44688 • Fax 02266 3351  
[info@balancelindlar.de](mailto:info@balancelindlar.de) • [www.balancelindlar.de](http://www.balancelindlar.de)



## BALANCE LEITUNG

**Dipl. Päd. Gudrun König-Kubny**  
Sportlehrerin, Tanzpädagogin, Counselor



ZENTRUM FÜR INNERE UND ÄUSSERE BEWEGUNG

Pollerhofstraße 27  
51789 Lindlar

Telefon: 02266 44688  
Fax 02266 3351

[info@balancelindlar.de](mailto:info@balancelindlar.de)  
[www.balancelindlar.de](http://www.balancelindlar.de)