

Du wundervolle
einzigartige Frau ...

Aktuelle Termine unter
www.aeroballet.de/aktuelles

b.Yoga
Einfach schön sein!

ErFORSCH **Dich.**
ErKENNE **Dich.**
ErLEBE **Dich.**
ErFINDE **Dich neu.**

Triff Freunde.
Trainiere mit Spaß.
Fühl Dich toll.
Sei stolz auf Dich.
Erhebe Dich in Deiner
Realität.

Montags
20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

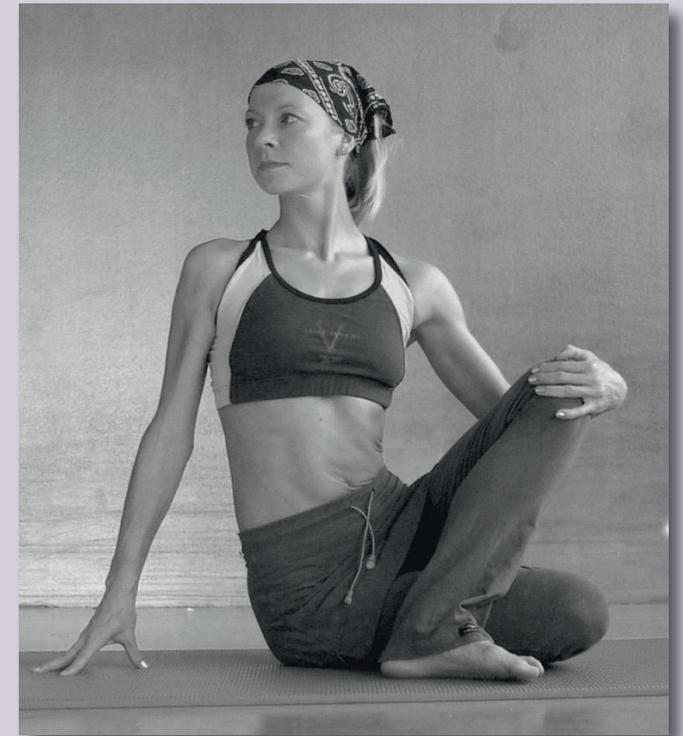
Ort
KiTa Libelle, Buchenkamp 60,
22359 Volksdorf

Kursgebühr
Einzelkarte 15 Euro
10er Karte 130 Euro
(3 Monate gültig)
Ermäßigung auf Anfrage

Cécile Sydow * **b.Yoga** * Hamburg
Tel.: 040-18156733
Mail: c.1111@icloud.com
Web: www.aeroballet.de



Neuer Kurs für taffe
Frauen in Volksdorf



Erfahrungswissenschaftlich
entwickelt von Dipl. Sportwiss. Cécile Sydow

Programm

Du praktizierst

b.Yoga

Einfach schön sein!

1.Woche:

Bauch • Rücken • Hüfte • Po

2.Woche:

Füße • Knie • Beine • Becken

3.Woche:

Nacken • Schulter • Brust • Arme

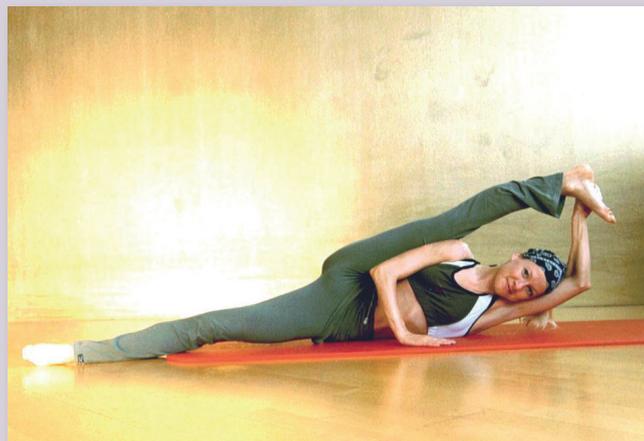
4.Woche:

Chakren

Yoga
Pilates
Konzentration
Entspannung
Geduld
Ernährung
Kommunikation



Nach 4 Wochen beginnt das Programm erneut – mit Modifikationen.



Cécile ist Mutter von 3 Kindern, Autorin, lehrt seit vielen Jahren Tanz, Yoga, Entspannung und Achtsamkeit in Schulen, Fachhochschulen, Firmen und privat für alle Menschen, die Glück, Zufriedenheit und ein gesundes Körperbewusstsein finden wollen.

Sie entwickelte A.E.R.o.Ballet und ist Geschäftsführerin der b.Quant GmbH.