

Du wundervolle  
einzigartige Frau ...

Aktuelle Termine unter  
[www.aeroballet.de/aktuelles](http://www.aeroballet.de/aktuelles)

**b.Yoga**  
Einfach schön sein!

ErFORSCH**E** Dich.  
ErKEN**N**E Dich.  
ErLE**B**E Dich.  
ErFIN**D**E 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

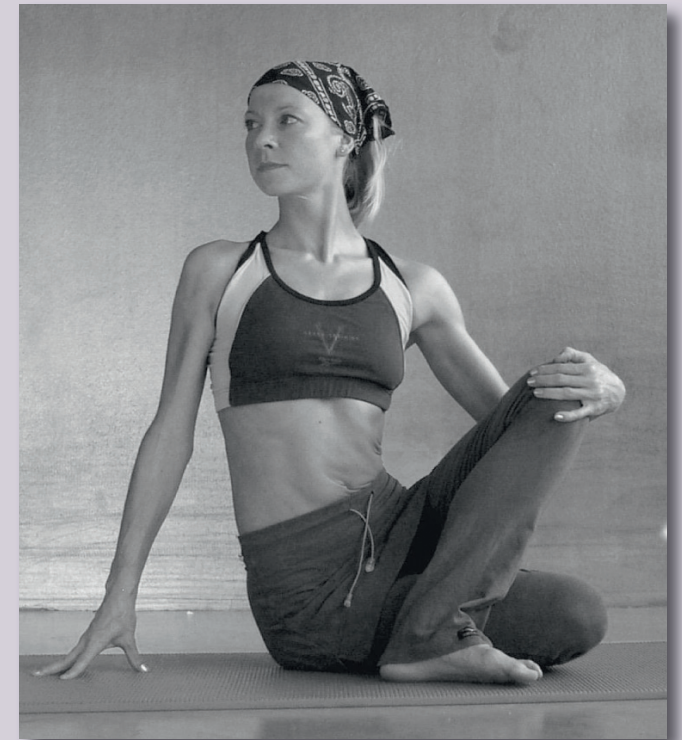
**Ort**  
KiTa Libelle, Buchenkamp 60,  
22359 Volksdorf

**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](mailto:c.1111@icloud.com)  
Web: [www.aeroballet.de](http://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.