

Du wundervolle  
einzigartige Frau ...

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

**b.Yoga®**

Einfach schön sein!

**Er**FORSCH**E** Dich.  
**Er**KEN**N**E Dich.  
**Er**LEBE Dich.  
**Er**FIN**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

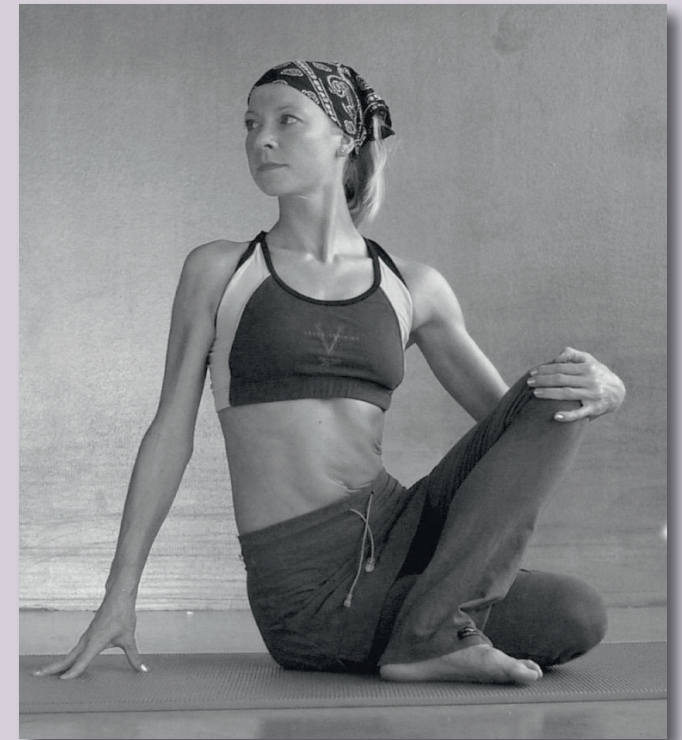
**Ort**  
KiTa Libelle, Buchenkamp 60,  
22359 Volksdorf

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

Cécile Sydow \* **b.Kids@2** \* 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.