

KURSE / WORKSHOPS / THERAPIE

August – Oktober 2010

- **YOGA:**

Montag 18.30 Uhr 75 Min	16.08. – 27.09.10 Ausfälle: <i>keine</i> 7 mal
Montag 19.55 Uhr 75 Min.	16.08. – 27.09.10 Ausfälle: <i>keine</i> 7 mal
neu! morgens	Do/ Fr 8.20 Uhr 70 Min. ab 28. Oktober Ausfälle: <i>keine</i>
Donnerstag 18.30 Uhr 75 Min.	26.08. - 30.09.10 Ausfälle: 1x am 19.08.10 Ersatz: Di.17.08.10 6 -7 mal
- **QI GONG:**

Dienstag 9.00 Uhr 60 Min.	17.08. – 28.09.10 Ausfälle: <i>keine</i> 7 mal
Di. / Do. 18.45 Uhr 75 Min.	17.08. – 28.09.10 Ausfälle: <i>keine</i> 7 mal
- **Tai Ji:** neue Kurse auf Anfrage Di. oder Do. -abend

- **ZEN- Meditation: Sept. 2010:** 3 x am Donnerstag
09.09./16.09./23.09.2010 Zeit: **20.15 Uhr – ca. 21.45 Uhr**
- → Bitte Prospekt verlangen / Keine Vorkenntnisse nötig!

FERIENKALENDER:

Herbstferien: 2. Oktober – 23. Oktober 2010

- **POLARITY Ihr Schritt zu nachhaltiger Gesundheit und Vitalität**

Polarity ist eine bewährte, vielfältige Methode zur nachhaltigen Unterstützung der Selbstheilungskräfte und Persönlichkeitsentwicklung. Sie betrachtet den Menschen als Einheit von körperlichen, seelisch- geistigen und energetischen Aspekten. Polarity-Therapie vermittelt Lebensorientierung und fördert Gesundheit, Bewusstheit, Eigenverantwortung und Kreativität. Die Polarity Methode gehört in die Komplementärtherapie und wirkt unterstützend bei verschiedensten physischen Leiden, sowie bei psychosomatischen Störungen.

→ Mehr unter: www.mehrenergie.ch

Kosten: Pro Sitzung (60 Min.) → Fr.120.- / EMR und ASCA -anerkannt
Die Kosten werden zu 80-90% von Ihrer **Zusatzversicherung** übernommen.

- **Der Gruppenraum ein Ort der Stille umgeben von Natur!**

Der Gruppenraum liegt absolut idyllisch. Weit weg von Hektik und Strassenlärm und trotzdem **nah beim Stadtzentrum → 7 Min. ab HB SH.**

Inmitten von Natur direkt am Wald- und Wiesenrand wurden diese Räumlichkeiten im Jahre 2001 neu für diesen Zweck gebaut. Ein ökologischer Holzbau mit grossen Glasfenstern eröffnen die Sicht auf eine grosse Wiese und Garten. Ein natur-belassener Buchenholzboden, warme Farben und eine schlichte, zweckmässige Einrichtung prägen die Stimmung im Raum und unterstützen die Besucher in Ihrem Wunsch nach Ruhe und Harmonie.

Gratis Parkplätze sind direkt vor dem Gruppenraum genügend vorhanden. Im Vorraum hat es eine kleine Bibliothek mit Fachliteratur.

Zahlungsmodus: Die Kurse werden im Quartal bezahlt. Die Zahlungsfrist beträgt 30 Tage. Rechnungen können je nach Kasse über die **Zusatzversicherung** abgerechnet werden.

Abmeldungen: Falls jemand nicht mehr dabei ist im kommenden Quartal, bitte ich um eine **schriftliche oder mündliche Abmeldung bis eine Woche vor den Ferien!** Andernfalls wird das nächste Quartal verrechnet.

Die Kurse sind in der Regel auf die öffentlichen Busverbindungen abgestimmt.

In 7 Min. ab HB - Schaffhausen sind sie im Gruppenraum!

Busverbindungen: Schaffhausen HB – Haltestelle: Kleinbuchbergweg (7Min.)
Ab Bushaltestelle 1Min. zu Fuss bis zum Gruppenraum

→ **Mit Buslinie Nr. 23 Richtung Merishausen - Barga**

Schaffhausen HB	ab	14.02	15.02	16.02	17.02	18.02	19.02	20.02	21.30
Kleinbuchberg	an	14.09	15.09	16.09	17.08	18.08	19.08	20.08	21.36
.....									
Kleinbuchberg	ab	17.47	18.47	19.47	20.26	21.40	ab Logierhaus:	21.52
Schaffhausen HB	an	17.56	18.56	19.56	20.34	21.49		21.59

Mitfahrgelegenheit: Wer lieber eine Mitfahrgelegenheit sucht, melde sich gerne, denn dies ist in der Regel problemlos möglich!