



Stefan Oettlein, Michaela Birr, Renate Lewerenz Foto: pmi

NORDERSTEDT (pmi). Gerade in der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, Körper und Seele etwas Gutes zu tun. Im Ganzheitlichen Gesundheitszentrum Yoga Vidya Norderstedt, Am Birkenhof 25 – direkt am Herold Center – gibt es wunderbare Möglichkeiten, zu entspannen und Kraft zu tanken.

Neben den regelmäßig stattfindenden Yogakursen können bei einer wohltuenden Klangmassage und Reiki-Anwendung die Anspannungen des Alltags hinter sich gelassen werden. „Erleben Sie am Sonntag, 20. November 2016 von 15-18 Uhr eine Einführung in die Welt der Wohlfühlklänge“, lädt die Entspannungspädagogin und Klangtherapeutin Michaela Birr ein. „Lassen Sie sich verzaubern von verschiedenen Klanginstrumenten wie Sansula, Koshi, BEKdrum, Klangschalen und Gong und erleben Sie, wie beruhigend und gleichzeitig Energie schenkend Klangmeditation, Klangreise und Klangmassage sind.“

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.klang-entspannung.info

Die Ayurveda-Oase Renate Lewerenz bietet Ihnen entspannte und heilsame Momente durch vielfache Massagen. Bei einer ayurve-

dischen Massage werden Sie

Entspannung im Ganzheitlichen Gesundheitszentrum

schnell von Verspannungen im Kopf, Nacken und Rücken befreit. Über den ganzen Körper bis zu den Füßen mit ausgesuchten warmen Ölen massiert zu werden, ist ein Hochgenuss. Massagen regen je nach Technik den Stoffwechsel an oder beruhigen das vegetative Nervensystem.

Das Herbst-/Winterangebot für Sie: Hot-Stone-Massage 60 Min. statt 60 für 49

Euro; Medizinische Fußpflege plus 30 Minuten Fußreflexzonenmassage statt 59 für 49 Euro. Terminabsprache unter 01 73/9 65 25 30.

Alle weiteren Informationen zu Ihrer Entspannungsoase um die Ecke im Ganzheitlichen Gesundheitszentrum Yoga Vidya Norderstedt sowie Geschenkgutscheine erhalten Sie direkt vor Ort oder im Internet.