

# Sport- und Entspannungstherapie - Carome Namaste

Newsletter - 1 - 2018



## Liebe Freunde der Entspannung und liebe Kunden!

Nun ist das Jahr schon fortgeschritten und wir hoffen, ihr hattet einen angenehmen und guten Start ins Jahr 2018.

Wir haben wieder eine Reihe spannender und mobilisierender Aktivitäten für euch. Durch den Newsletter seid ihr immer aktuell informiert und verpasst keine unserer Aktionen! Gern könnt ihr auch euren Bekannten und Freunden den Newsletter weiterleiten oder sie einladen mitzumachen.

### Kurse

es gibt noch freie Plätze

Montag:	Wirbelsäulengymnastik	18.30 – 20.30 Uhr
Mittwoch:	Meditation	15.30 – 16.30 Uhr
	Autogenes Training	17.00 – 18.00 Uhr
	Yoga	19.00 – 20.30 Uhr
Donnerstag:	Wirbelsäulengymnastik	19.15 – 20.15 Uhr

### Neue Workshops

Meditation:	02. März 2018	15.00 - 18.00 Uhr
Meditation:	14. April 2018	15.00 - 18.00 Uhr

### Neue Massagen

- Sportmassagen mit Magnesiumlotion für die Vorbereitung auf Wettkämpfe und nach Wettkämpfen
- Moorpackungen
- Beinwellpackungen

Wir freuen uns auf eine gemeinsame Zeit mit euch.

Eure Sport- und Entspannungs Team

Mehr unter: [www.sport-entspannungstherapie.de](http://www.sport-entspannungstherapie.de)  
Und für die geistige Fitness: [www.kos-tea-shop.de](http://www.kos-tea-shop.de)