



**Liebe Yoga und Fitnessfreunde von Movation,**

nachträglich möchte ich euch noch folgende Infos mitteilen



**kostenloser Vortrag und Praxisteil „ progressive Muskelentspannung, innovatives autogenes Training “**

### **Den eigenen Weg in die Entspannung finden**

Welche Entspannungsmethoden gibt es? Welche ist die richtige für mich? Wie viel Zeit muss ich dafür aufbringen? Gibt es Zuschüsse von meiner Krankenkasse?

Antworten auf diese und weitere Fragen rund um Entspannung erhalten Sie am 28.01.2012 v. 16:00-17:15 Uhr im Movation Idstein. Entspannungspädagogin Evelyn Scotti stellt klassisches und innovatives autogenes Training sowie progressive Muskelentspannung vor und führt sie durch kurze Übungen, die ihnen helfen, die für Sie passende Entspannungsmethode zu finden.

Neben Yoga und Rückentraining gehören verschiedene Entspannungskurse mittlerweile zum festen Programm des Movation.



### **Zumba Kurs**

am Sonntag, den 26.02.12 von 16:00-17:00 Uhr stellt uns Verena den neuen Fitnesstrend „ Zumba „ vor.

Die Teilnahme ist für Abonnenten des Movation kostenlos, für alle anderen Interessenten 5€.

Eine Teilnehmerliste liegt im Studio aus.



## **die neue Wellicious Kollektion ist da!!**

die neue Frühjahrs/ Sommerkollektion vom Trendlabel Wellicious aus London ist eingetroffen. Im Internet unter [www.wellicious.com](http://www.wellicious.com) könnt ihr euch schon mal einen Eindruck verschaffen von der wirklich schönen, geschmackvollen und hochwertigen Sport und Loungekleidung.

Eine gute Zeit

Namasté

Eure Gisela