

Samstag

10:00 – 11:15 Uhr
Yin Yoga für alle | mit Julia

11:30 – 12:30 Uhr
Pilates für alle | mit Doro & Ute
Atmung als Schlüssel für ein kraftvolles Körperzentrum

12:45 – 13:15 Uhr
Vortrag: Detox ist Herzensangelegenheit
Anti aging – frisch, klar, dynamisch, vital | mit Berit

13:30 – 14:15 Uhr
Meditation: Stille und das Fließen der Seele | mit Berit

14:30 – 15:45 Uhr
Der Beckenboden – Die tragende Mitte
Praxis und Theorie | mit Ilka & Doro

16:00 – 16:30 Uhr
Vortrag: Access Bars® - Leichtigkeit ins Leben zurückholen
Im Anschluss Access Bars® Demonstration | mit Ulli

16:45 – 17:15 Uhr
Affirmationen & Meditation: Wie unsere Worte und Gedanken unser Verhalten und unsere Ernährung bestimmen | mit Berit

17:15 – 17:45 Uhr
Vortrag: Detox ist Herzensangelegenheit
Lebensfroh & Energiegeladen - Für Frauen & Männer in jeder Lebensphase, besonders auch in den Wechseljahren | mit Berit

18:00 – 19:00 Uhr
Klang-Meditation | mit Ilona

Sonntag

10:00 – 11:30 Uhr
Yoga Vinyasa: Happy Morning Flow für alle | mit Vera

11:45 – 13:15 Uhr
Yin Yoga für alle | mit Julia

13:30 – 14:00 Uhr
Vortrag: Access Bars® - Leichtigkeit ins Leben zurückholen
Im Anschluss: Access Bars® Demonstration | mit Ulli

14:15 – 14:45 Uhr
Theorie: Vitale & elastische Faszien | mit Doro

14:45 – 16:00 Uhr
Praxis: Vitale & elastische Faszien mit Bällen & Rolle | mit Doro

16:15 – 16:45 Uhr
Vortrag: Ernährung für elastische vitale Faszien
Körper und Gewebe straffen | mit Berit

17:00 – 17:45 Uhr
Vortrag: Bodytalking - Warum Deine Gedanken Deine Faszien beeinflussen | mit Ulli

18:00 – 19:00 Uhr
6 Phasen Meditation | mit Berit

Beitrag:
Für alle Mitglieder:
ein Tag 35,- € / 2 Tage 55,- €
Gäste:
ein Tag 50,- € / 2 Tage 80,- €

Bei Kaffee, Tee und kleinen Köstlichkeiten kannst Du Dich in aller Ruhe an unseren Infoständen ganztägig beraten lassen.

Wir freuen uns auf Euch!



Robinson
Zentrum für
Yoga | Pilates | Rebalancing

Kursplan
gültig ab 22. Januar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ATILAY 10:00 - 11:30 Vinyasa Flow für alle sowie Profs	DORO 10:00 - 11:00 für alle	DORO 09:30 - 10:30 Vinyasa Flow Level Beginner - 1	GABRIELA 09:45 - 11:00 Yin Yoga für alle	GABRIELA 10:00 - 11:00 Vinyasa Flow Level Beginner - 1	TATIANA JULIA 10:00 - 11:15 Yin Yoga für alle	VERA KATIA 10:00 - 11:30 Good Morning Flow für alle
DORO 17:00 - 18:00 Pilates für alle	DORO 11:30 - 12:30* Faszien - vital & elastisch für alle	DORO 17:00 - 18:00* Indoor Cycling	SARVANI 16:45 - 17:45* Kids Yoga	DORO CONNY 17:30 - 18:30 Pilates für alle	SARVANI 15:15 - 16:45** Meditation Workshop/Reihe siehe Auswahlg.	Yoga-Workshops** siehe Auswahlg. unter „Aktuelles“
JULIA 18:15 - 19:30 Yin Yoga für alle	DORO 18:15 - 19:15 Faszien Pilates für alle	JULIA 17:45 - 19:00 Yin Yoga für alle	SARVANI 18:15 - 19:30* Yoga für Schwangere	HARALD 18:45 - 19:45 Faszien Yoga für alle		
DORO 18:15 - 19:15 Pilates für alle - Level 1	TATIANA DORO 18:30 - 19:45 Faszien Pilates Level Beginner - 1	CONNY 19:30 - 20:30 Pilates für alle	LORENZ 18:15 - 19:45 Yoga Vinyasa Flow Level 1-2			
JULIA 19:45 - 21:00 Yin Yoga für alle	TATIANA DORO 20:00 - 21:00 Reifen Yoga für alle	LORENZ 20:00 - 21:00 Yoga Vinyasa Flow Beginner für alle				

Zentrum für Yoga | Pilates | Rebalancing
Dorothee Robinson
Am Nieholz 1
41469 Neuss
Am Nieholz 1
41469 Neuss
Fon: 02137. 1499860
www.robinsion-yoga.de
Mobil: 0172. 2098146
info@robinsion-yoga.de

GESUNDHEITSTAGE

Glücklich
und vital
in 2019

im



Robinson
Zentrum für
Yoga | Pilates | Rebalancing

23. und
24. Februar
10:00 bis
19:00 Uhr

vital | achtsam | erfüllt
energievoll | verjüngt



Robinson
Zentrum für
Yoga | Pilates | Rebalancing



Robinson
Zentrum für
Yoga | Pilates | Rebalancing
Dorothée Robinson
Am Nierholz 1
41469 Neuss-Hoisten
Fon: 02137 1499860
Mobil: +49 172 2098146
info@robinson-yoga.de
www.robinson-yoga.de

Pilates-Training

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, kombiniert Atmung und Bewegung, fördert Flexibilität, Vitalität und Wohlbefinden.

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga weckt deine Körperwahrnehmung, baut Muskulatur auf, fördert Beweglichkeit und innere Balance. Es beruhigt den Geist, öffnet das Herz und hilft, sich selbst wieder kraftvoll und lebendig zu spüren. Entspannt und mit neuer Energie kann man dem Alltag begegnen.

Yin Yoga

Yin Yoga als sanfte Yoga-Praxis bringt den Organismus zur Ruhe, fördert das Loslassen und schenkt nachhaltig regenerierende und stärkende Entspannung und neue Vitalität. Es vitalisiert die Faszien und hält den Körper beweglich.

Faszien – vital und elastisch

Faszien und Muskeln werden mit Hilfe von Bällen und Rolle optimal belebt, so dass sich verklebte Strukturen lösen können. Dadurch erhält der Körper eine kraftvolle Elastizität, Geschmeidigkeit und eine ganz neue Bewegungsqualität.

Der Beckenboden – Die tragende Körpermitte

Der Beckenboden ist die Basis Deiner Wirbelsäule und Deines Brustkorbes. Aus einem kraftvoll aktivierten Körperzentrum sollte jede Bewegung entstehen. In diesem Kurs wird die Funktion des Beckenbodens erklärt und mit verschiedenen Übungen erarbeitet.



Berit Niemeyer
+49 152 236 84 301
Coaching Beratung Mentoring
Meditation
www.transformcoach.de
info@transformcoach.de
Detox & vegane Ernährung,
Vitalstoffe
www.vitale-lebens-nahrung.de
info@vitale-lebens-nahrung.de

Vitale Lebensnahrung

Detox ist Herzensangelegenheit und Antiaging

Was wäre, wenn Du Dich frischer, klarer, dynamischer und vitaler fühlen würdest und Dein Körper straffer sein könnte? Detox ist eine natürliche Anti-Aging-Strategie. Schönheit und Vitalität von Innen. Du erfährst etwas über unterschiedliche Detox-Strategien, Vitalstoffe und Ernährungsweisen.

Transformcoach & Meditation

Stille und das Fließen der Seele

Fühle, spüre und erfahre Dich in der Stille.

6 Phasen Meditation

In dieser Art der Meditation kannst Du erleben, wie Du Deine Bewusstseinszustände und Visualisierungen einsetzen kannst. Wir durchschreiten die Phasen Mitgefühl, Dankbarkeit, Vergebung, Zukunftsträume, der perfekte Tag und Segen.

Affirmationen & Meditation

Wie unsere Worte und Gedanken unser Verhalten und unsere Ernährung bestimmen. Wie nutze ich Affirmationen und Meditation?



Ulli Stenz
Lichtwege gehen
Stephanusstr. 3
41569 Rommerskirchen
Mobil: +49 175 3270159
ulli.stenz@lichtwege-gehen.de
www.lichtwege-gehen.de

Bodytalking

Warum Deine Gedanken Deine Faszien beeinflussen

Was wäre, wenn Du mit Deinen Emotionen und Gedanken Deine Gesundheit viel mehr beeinflussen könntest, als Du jemals für möglich gehalten hast? In diesem Workshop erfährst Du mehr über neue wissenschaftliche Erkenntnisse der Herz- und Hirnforschung und der Epigenetik und wie Du diese neuen Möglichkeiten mit Leichtigkeit in Dein Leben integrierst.

Access Bars®

Eine Methode, mit der Du für Dich, Deine Familie, Freunde und Klienten die Leichtigkeit ins Leben holst

In diesem Vortrag erfährst Du, wie Du mit Access Bars® die Leichtigkeit und Freude in Dein Leben zurückholst und was es für Deine körperliche und geistige Gesundheit bedeutet, alte Programme, Denkmuster und Glaubenssätze aufzulösen.