

Regelmäßige Kurse 2017 im Freiraum²

Familienaufstellungen/Coaching

Donnerstag 19.00 h Aufstellung mit Gruppe (mit Anmeldung)
Effektive Einzelaufstellung zu zweit (mit Terminvereinbarung)

Familien-, Jobprobleme, übernommene Themen von (Groß-)Eltern, wiederkehrende Muster, Krankheiten: Es gibt nichts, was man nicht aufstellen kann. Die systemische Aufstellung wirkt auf vielen Ebenen. Im Freiraum² erhalten Sie zu zweit oder in der Gruppe den Rahmen, den Sie persönlich benötigen. Aufstellen, anschauen, lösen.

Problemlösung, Zielarbeit, WingWave® (effektives Kurzzeit-Coaching).

Mit Tina Röttgen, Moderatorin Freie Systemische Aufstellungen, WingWave®-Coach, Inhaberin Freiraum². Tel.: 0173-73 28 711, Mail: info@freiraumhochzwei.de



Pilates Nachmittag / Abend

Montag und Mittwoch jeweils um 17:30 und 18.30 h

Fortlaufende Kurse, Schnupperstunde möglich, ab 04.09.17: 13 UE / 130,- €

Kräftigungs-, Straffungs- und Dehnungstraining **für alle!** In sanften und harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit ideal trainiert. Schnupperstunde jederzeit möglich. **Mit Corinna Altenkamp,**

Pilates-Trainerin. Tel.: 0173-740 38 89 Mail: corinna.altenkamp@gmail.com



Yoga

Mittwoch um 20.00 h

Yoga in Klarheit und Ruhe – für Anfänger und Fortgeschrittene

Fortlaufender Kurs, 5er Karte € 55,- / 10er Karte € 100,- Schnupperstunde möglich. „Tut der Seele und den Knochen einfach nur gut.“ **Mit Bernd Franzen, Yogalehrer BDY/EYU Tel.:**

0221-27 62 44, Mail: bernd.franzen@prasadayoga.de



Fit und Relax am Vormittag

Montag um 10.00 h

Die Stunde "Fit und Relax" ist eine Mischung aus Dehn-, Yoga-, Pilates-, Rückenschul- und Beweglichkeitselementen. Sie sollen die allgemeine Beweglichkeit und Kraft verbessern und das Wohlbefinden steigern! **Mit Claudia Scillia, Tel.: 0151 207 422 75**

Musikunterricht

Dienstag bis Freitag ab 12.00 h

Musikunterricht Einzel oder Gruppen, Erwachsene und Kinder.

Für Klavier, Keyboard, Saxophon, Klarinette, Quer-/Blockflöte und Gesang.

Mit den Dipl. Musikpädagogen Nathalie und Eugen Harach,

Telefon: 02204-57906, Mobil: 0179-2108982, Mail: info@musikschule-nachtigall.de



Raumbuchung

Tina Röttgen • Telefon: 0173-7328711

Immanuel-Kant-Str. 1 • 51427 Berg. Gladbach

www.freiraumhochzwei.de

info@freiraumhochzwei.de



Tina Röttgen

Moderatorin für Freies Systemisches Aufstellen Wingwave® Coach

Inhaberin **Freiraum²**

Immanuel-Kant-Straße 1
51427 Bergisch Gladbach

Telefon 0173.73 28 711
info@freiraumhochzwei.de
www.freiraumhochzwei.de

Kursanmeldung

Familienaufstellung, Coaching, Freiraum²: Tina Röttgen, Tel. 0173-73 28 711, info@freiraumhochzwei.de

Yoga: Bernd Franzen, Tel.: 0221-27 62 44, Email: bernd.franzen@prasadayoga.de

Pilates: Corinna Altenkamp, 0173-740 38 89, Email: corinna.altenkamp@gmail.com

Musikunterricht: Nathalie und Eugen Harach, 0176-233 642 69, Email: eugen@harach.de

Fit & Relax: Claudia Scillia, Tel.: 0151 207 422 75, Email: claudia.scillia@gmail.com