

## Thementage im Ahr-Resort 2012

**Beinhaltet: Vortrag + Einführung in das Thema und praktischer Teil**

**Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen**

**3-stündiger Vortrag: 58,00 € für externe Teilnehmer, 40 € für unsere Mitglieder**

**4-stündiger Vortrag: 78,00 € für externe Teilnehmer, 58 € für unsere Mitglieder**

**An allen Thementagen bietet das Restaurant in den Ahrthermen ein Ayurvedisches Essen einschl. Getränk zum Preis von 12 € an.**

Datum	Zeiten	Lehrer	Thema	+ Wellness
<b>Januar</b>				
			<b>Alles zum Thema Rücken</b>	
14.01.2012	10.00 – 13.00 Uhr	Bernhard	Teil I „Schulter + BWS“	
21.01.2012	10.00 – 13.00 Uhr	Bernhard	Teil II „LWS + unterer Rücken“	+ Wellness
<b>Februar</b>				
11.02.2012	10.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr	Thamar	Burnout/Alles zum Thema Stress	
18.02.2012	10.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr	Rita	Menopause/Hormonyoga	+ Wellness
<b>März</b>				
10.03.2012			lange Saunanacht „Indien“	
23. – 25.03.2012		Rita	Yoga-Kurz-Kur (Brustkrebs, Skoliose, orthopädische Probleme, etc.)	
<b>April</b>				
14.04.2012	10.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr	Bernhard	Yoga und Laufen (1 h laufen)	+ Wellness
21.04.2012	10.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr	Otto	Yoga & Kneippen	
<b>Mai</b>				
12.05.2012	10.00 – 13.00 Uhr	Rita	Ayurvedisches Kochen	+ Wellness
26. – 28.05.2012	10.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr	Horst	Pfingstretreat	

Datum	Zeiten	Lehrer	Thema	+ Wellness
<b>Juni</b>				
09.06.2012		offen	offen	
16.06.2012		Rita	Brustkrebs	+ Wellness
16. – 18.06.2012			Yoga-Kurz-Kur (Brustkrebs, Skoliose, orthopädische Probleme etc.	
<b>Juli</b>				
14.07.2012		Thamar	Das Leben lieben/Innerer Wandel	
21.07.2012		Rita	Menopause/Hormonyoga	+ Wellness
<b>August</b>				
11.08.2012		Anke	Yoga & Ayurveda	
18.08.2012		Rita	Chronisch Müde	+ Wellness
<b>September</b>				
08.09.2012		offen	offen	
15. – 17.09.2012		Rita	Yoga-Kurz-Kur	+ Wellness
<b>Oktober</b>				
13.10.2012		offen	offen	
20.10.2012		Rita	offen	+ Wellness
<b>November</b>				
10.11.2012		offen	offen	
17.11.2012		offen	offen	+ Wellness
<b>Dezember</b>				
08.12.2012		Rita ?	Yoga-Kurz-Kur?	
15.12.2012		Otto	Yoga & Kneipp	+ Wellness