

**Yoga & Entspannung  
Januar bis April 2012**

**NEU AB APRIL  
„YOGA IM PARK“**

1. Sonntag – *Harpstedt* 10.15 – 11.30 Uhr  
3. Sonntag – *Bassum* 10.15 – 11.30 Uhr

**Poweryoga**

**Montags** 17.30 - 18.45 Uhr  
in Bassum

**„Bewegung und Entspannung“**

**Montags** 19.00 - 20.15 Uhr  
in Bassum

**„Bewegung und Entspannung“**

**Dienstags** 19.00 - 20.15 Uhr  
in Bassum

**ॐ Yogakurs für Kinder und Jugendliche ॐ**

**Mittwochs** 17.00 - 18.00 Uhr  
in Harpstedt

**„Bewegung und Entspannung“**

**Mittwochs** 18.15 - 19.30 Uhr  
in Harpstedt

**W O R K S H O P S**

in Bassum

**Yoga** von Kopf bis Fuß

Es entsteht ein Gefühl von Kururlaub

Sa. 24.03.2012 - 11.00 - 14.00 Uhr

Mit **Yoga** zu mehr **Gelassenheit** finden.

Meditation, Atemübungen & Körperhaltungen

Sa. 24.03.2012 - 15.00 - 18.00 Uhr

**Wellness & Beauty-Day**

**Für Sie und Ihre Freundin/Tochter/Kollegin...**  
auf Anfrage

**„Zeit für uns Zwei“**

Für Kinder/Jugendlich mit je einem Erwachsenen  
auf Anfrage

**„Zeit für mich“**

für Erwachsene  
auf Anfrage

- WELLNESS & MASSAGE-STUDIO •
- MARLIS BURDORF •
- AM PETERMOOR 19 • 27211 BASSUM •
- MOBIL 0160 97 32 42 81 •
- TELEFON 04244 – 810 956 •

Homepage: [www.marlis-burdorf.de](http://www.marlis-burdorf.de)

eMail: [marlis.burdorf@ewetel.net](mailto:marlis.burdorf@ewetel.net)



Beschreibungen und Preise

### „Bewegung & Entspannung“

**Yoga im Park** Preis 5,00 € pro Person  
**Poweryoga** Preis 5,00 € pro Person  
**Bassum** Preis 5,00 € pro Person  
**Harpstedt** Preis 5,50 € pro Person

### „Bewegung und Entspannung“ *Workshop & Yoga*

Sanfte, intensive Bewegungen,  
Entspannung finden und zur Ruhe kommen  
Preis: 15,- € pro Person

### Workshop „Zeit für uns Zwei“

Dieser Workshop ist für je einen Erwachsenen  
mit einem Kind/Jugendlichen.  
Bewegungen aus dem Yoga, Bewegungsspiele,  
Entspannung, Massagen, Tee trinken,  
Zeit füreinander haben, zur Ruhe kommen.  
Preis: 15,- € pro Ew., 10,-€ pro Kind/Jugendlichen

### Workshop „Zeit für mich“

Dieser Kurs ist für Erwachsene, die einfach mal Zeit für  
sich haben wollen um sich zu bewegen, zu entspannen,  
loszulassen, Kraft zu tanken.  
Tee-, Kaffee- und Keksbüffet  
Preis: 19,95 € pro Person

### Wellness- & Beautyday

Eine **Wellnessmassage** in wohliger Atmosphäre.  
Sie wählen zwischen einer **Rücken-, Gesichts-,  
Hand-,** oder **Fußmassage** mit vorherigem Fußbad.  
Ein **Tages- oder Abendmake-up** nach Wunsch,  
oder eine **Hautanalyse** des Gesichts mit  
anschließender **zonenspezifischer Behandlung**,  
durch Tanja von Häfen, von Skin Solution.  
Preis: 59,95 € pro Person  
Snacks und Getränke

In Zusammenarbeit mit dem Fotostudio  
„FOTOGRAFIE-MG“ Marco Gallmeier bieten  
wir Ihnen ein **Vorher – Nachher – Portrait** an.  
Preis 12,50 € Muster liegen vor Ort aus.

### Massage-Workshop in kleine Gruppen

Sie verwöhnen sich nach Anleitung 3,5 Std. gegenseitig..  
Zur Auswahl stehen Hand-, Kopf-, Fuß- oder  
Rückenmassage. Die totale Entspannung genießen.  
Preis: 29,95 € pro Person  
Kaffee - Tee & Keksbüffet enthalten

### Massage-Workshop zu zweit

Sie verwöhnen sich nach Anleitung 3 Std. gegenseitig..  
Zur Auswahl stehen Hand-, Kopf-, Fuß- oder  
Rückenmassage. Das besondere Erlebnis.  
Preis: 45,- € pro Person  
Kaffee - Tee & Keksbüffet enthalten

- WELLNESS & MASSAGE-STUDIO •
- AM PETERMOOR 19 • 27211 BASSUM •
- MOBIL 0160 97 32 42 81 •
- eMail: [marlis.burdorf@ewetel.net](mailto:marlis.burdorf@ewetel.net)
- Homepage: [www.marlis-burdorf.de](http://www.marlis-burdorf.de)