

**Verwöhntag im Zeitfenster –
Zentrum für Yoga, Pilates und Naturheilkunde
am Sonntag, 10. April 2011**

Lassen Sie sich von dem Team des **Zeitfensters verwöhnen.**

So, 10. April von 10.00-20.00 Uhr

Veranstaltungsort: Kreuzstraße 8 und Görschstraße 40, 13187 Berlin

/////

in der Kreuzstraße 8:

10.00–11.00 Uhr **Yoga bei Heike**

12.00–13.00 Uhr **Pilates bei Runa**

14.00–15.00 Uhr **Pilates für Anfänger bei Sandra**

16.00–17.00 Uhr **Pilates bei Runa**

18.00–19.00 Uhr **Yoga bei Heike**

Preis: 10€/Kurs

19.00 Uhr **Entspannung und Meditation bei Heike**

Gesunde Ernährung leicht gemacht:

11.00–12.00 Uhr Vortrag mit Verkostung grüner Smoothies. Praktische Anleitung zum selber machen. Preis: 8€ inklusive Handout, Rezepte, Verkostung

Es laufen parallel verschiedene Massagen in der Kreuzstraße und der Görschstraße:

Hot Stone Massage (Heike)

Ayurvedische Gesichts- und Kopfmassage (Runa)

Fußreflexzonenmassage (Runa)

Klangmassage (Runa)

Sanfte Rückenmassage (Heike)

Rückenmassage mit dem Pulsationsgerät (Heike)

Gesichtsmassage

Relax-Rückenmassage

Schnupperpreis: 25 €/halbe Stunde

Claudia Brett – Ernährung nach den Fünf Elementen der TCM:

Sie bekommen von der ausgebildeten Köchin Claudia Brett Tipps für die Ernährung nach den Fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin und kosten Sie eine 5 Elemente Frühlingssuppe.

/////

in der Görschstraße 40:

**Naturkosmetik- Schnupperbehandlungen, Gesichtsmassage, Relax-
Rückenmassage**

Schnupperpreis: 29 €

von 10.00–13.30 Uhr und 16.00–20.00 Uhr

Friseurmeisterin Andrea Richter

Beratung, Kopfmassage und Haarschnitt

10.00–20.00 Uhr

Preise: nach Aufwand zwischen 25–50 €, Beratung 10 €

Demonstration Lomi- Lomi Massage

14.00–15.30 Uhr

Es gibt ein Glas Sekt zur Begrüßung, Kaltgetränke, Tee, Kaffee, Kuchen und gesunde Snacks. Heike Armonat und Team freut sich, Sie und Ihre Freunde im Zeitfenster am Samstag, den 10. April 2011 begrüßen zu dürfen.

Anmeldung für die Massagen, Behandlungen und Friseur telefonisch unter 030/49 00 19 44 oder per Mail unter info@zeitfenster-naturheilpraxis.de

//////

Zeitfenster – Zentrum für Yoga, Pilates und Naturheilkunde
ist Mitglied im Pankow Guide Gesundheit Netzwerkes:

www.pankow-guide-gesundheit.de