

## Sommer – Spezial 2010

Gesamtprogramm 60,- / Einzelbuchung 10,-/Std.

Termine	Uhrzeit
<b>Körperfit und Energiefluss</b> Kursleitung: Dilbar Hayit	
Di. 03.08./10.08.	10:00 - 11:00
Di. 03.08./10.08.	17:45 - 18:45
Mi. 04.08.	18:00 - 19:00
Do. 05.08./12.08.	11:00 - 12:00
Fr. 06.08./13.08.	10:00 - 11:00
<b>Pilates</b> Kursleitung: Britta Rodenkirchen	
Do. 15.07. – 26.08.	10:00 - 11:00
<b>Hatha – Yoga</b> Kursleitung: Martina Salm-Hegenberg	
Mo. 12.07./19.07./16.08./23.08.	11:00 – 12:15
Fr. 16.07./23.07./20.08./27.08.	18:15 – 19:30
<b>Taiji</b> Kursleitung: Dilbar Hayit	
Mo. 16.08./Di. 17.08./Mi. 18.08.	10:00 – 11:00
Di. 17.08.	17:45 – 18:45
Mi. 18.08.	18:00 – 19:00
<b>BreathWalk</b> Kursleitung: Andrea Crommen	
<b>Der original Yogaspaziergang</b>	
Mi. 07.07./14.07./21.07./28.07./04.08.	10:00 – 11:30
Fr. 16.07./23.07./30.07.	19:30 - 21:00
<b>Aroha – Fitness</b> Kursleitung: Andrea Crommen	
<b>Ausdauertraining im 3/4 Takt</b>	
Do. 08.07./15.07./22.07.	18:30 - 19:30
<b>Vollmondmeditation</b> Leitung: Dilbar Hayit	
Di. 24.08.	22:00
<b>Progressive Muskelrelaxation</b> Kursleitung : Marion Bollig	
Mi. 07.07. – 28.07 (4 mal)	17:00 - 18:30

## Kultur am Sonntagnachmittag

- 19.09.10 Peter Vogt – Goethe Faust I / Soloschauspiel**  
Kosten: 15,- EUR  
Einlass 15.30 Uhr und Beginn 16.00 Uhr
- 31.10.10 Klangschalenkonzert Licht und Schatten**  
Thomas Weber / Soundperformer  
Kosten: 15,- EUR  
Einlass 15.30 Uhr und Beginn 16.00 Uhr

**14.11.10 Ein Licht durchdringt die Dunkelheit**  
Michael Pauly Klassische Gitarre  
Meditationsmusik  
Kosten: 15,- EUR  
Einlass 15.30 Uhr und Beginn 16.00 Uhr

**Liebe Kursinteressenten/innen,  
liebe Kursteilnehmer/innen!**

### Wer in Bewegung ist, lebt!

Glücklich, zufrieden und gesund im Strom des eigenen Lebensflusses sein. Wer will das nicht? Fergana – Raum für Bewegung hat ein vielseitiges und differenziertes Bewegungs- Energiefluss- und Entspannungsprogramm zusammengestellt. Individuell, in kleinen Gruppen und in entspannter Wohlfühlathmosphäre kann jeder seine eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten und körperlich, geistig und seelisch Wachstum erlangen. Das kompetente und erfahrene Bewegungsteam unterstützt und begleitet Sie dabei.

Am Herzen liegt uns besonders die Arbeit mit Kindern, die in der heutigen Zeit einen starken Halt brauchen. Für alle, die über das Bewegungsprogramm hinaus Unterstützung zur Entstressung brauchen, biete ich die Kinesiologie – besonders auch für Kinder – und die Körperwahrnehmungstherapie an. Sprechen Sie mich bitte an und vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit mir.

Ihr Bewegungsteam freut sich auf eine bewegende Sommer- und Herbstzeit.

Im Namen aller Referenten/innen  
Ihre Dilbar Hayit

Inhaberin, Diplom Sportwissenschaftlerin  
Lehrerin für Taiji und Qigong  
Trainerin für angewandte Kinesiologie  
Körperwahrnehmungstherapeutin

Böningergasse 5 /Hinterhaus  
50321 Brühl

**Kontakt & Anmeldung:**  
Dilbar Hayit  
Telefon 02232. 15 36 14  
kontakt@raum-fuer-bewegung.de  
[www.raum-fuer-bewegung.de](http://www.raum-fuer-bewegung.de)



Information & Programm Juli - Dezember 2010

# fergana

## RAUM FÜR BEWEGUNG



© tm-photo-fotolia.com

## Heilkraft Bewegung!

## Bewegung ist Lebensqualität