

Im Rahmen der Gesundheitswoche in Nuthetal

Yogamednastik für Ü 60 mi. 07.10.2026

Yogamednastik für Menschen über 60 Jahre, 3 Plätze werden zur Verfügung gestellt, da ein laufender Kurs schon besteht. Also bitte anmelden!

Anmeldung erforderlich | Kosten: Spendenbasis | Brigitte Sprick,
0151/16057360

**09:00 – 10:30 | Aura-Sonnentempel, Brigitte Sprick, A.-Scheunert-Allee 94
/Vorderhaus**

Yogamednastik für jedermann do. 08.10.2026

Yogamednastik, Bewegung und Entspannung Nur auf 3 Teilnehmer begrenzt,

Anmeldung erforderlich | Kosten: Spendenbasis | Brigitte Sprick,
0151/16057360

**18:15 – 19:45 | Aura-Sonnentempel, Brigitte Sprick, A.-Scheunert-Allee
94, /Vorderhaus**

Klangschalen-Massage 09.10.2026

Entspannung durch die Klangschalenmassage! Ein Gefühl von loslassen und schweben. 45 Minuten für eine Person! Wer zu erst anruft, hat diese 45 Minuten für sich gewonnen.

Anmeldung erforderlich | Kosten: Spendenbasis | Brigitte Sprick,
0151/16057360

**10:00 – 10:45 | Aura-Sonnentempel, Brigitte Sprick, A.-Scheunert-Allee 94
/Vorderhaus**

Reiki – Handauflegen Kurzbehandlung 09.10.2026

Reiki- Technik des Handauflegens! Erklärung und Behandlung von 45 Minuten für eine Person Bitte Handtuch mitbringen!

Anmeldung erforderlich | Kosten: Spendenbasis | Brigitte Sprick,
0151/16057360

**16:00 – 16:45 | Aura-Sonnentempel, Brigitte Sprick, A.-Scheunert-Allee 94
/Vorderhaus**

Klangschalen Meditation mi. 14.10.2026

Klangschalen Meditation Sich auf den Klangwellen davontragen lassen in Ruhe und innerer Einkehr. Einfach geniessen und loslassen!

Anmeldung erforderlich | Kosten: Spendenbasis | Brigitte Sprick,
0151/16057360

**19:30 – 20:15 | Aura-Sonnentempel, Brigitte Sprick, A.-Scheunert-Allee 94
/Vorderhaus**

Yogamednastik für jedermann do. 15.10.2026

Yogamednastik: Bewegung und Entspannung! Durch sanfte Übungen die Muskulatur aufbauen und dehnen, um dann in sanfter Entspannung los zu lassen. Nur 3 Teilnehmer können dazu kommen, da die Gruppe schon besteht. Bitte anmelden!

Anmeldung erforderlich | Kosten: Spendenbasis | Brigitte Sprick,
0151/16057360

**18:15 – 19:45 | Aura-Sonnentempel, Brigitte Sprick, A.-Scheunert-Allee 94
/Vorderhaus**

Tibetische Klopfmassage Behandlung 1 Person Fr. 16.10.2026

Tibetische Klopfmassage für eine Person! mit leichten klopfenschlägen mit den Händen werden Sie eine angenehme Entspannung erfahren. Faszien werden gelöst und der Körper kann sich entspannen auch der Geist beruhigt sich.

Anmeldung erforderlich | Kosten: Spendenbasis | Brigitte Sprick,
0151/16057360

**10:00 – 10:45 | Aura-Sonnentempel, Brigitte Sprick, A.-Scheunert-Allee 94
/Vorderhaus**

Entspannungstechniken erlernen Fr. 16.10.2026

Erlernen von Entspannungstechniken, wie PMR, Autogenes Training und andere Techniken! Einfach sich darauf einlassen und schauen was es bewirkt in einem!

Anmeldung erforderlich | Kosten: Spendenbasis | Brigitte Sprick,
0151/16057360

**17:00 – 18:15 | Aura-Sonnentempel, Brigitte Sprick, A.-Scheunert-Allee
94, /Vorderhaus**