

## Mit ZILGREI steigern Sie individuell Ihre Lebensqualität:

- Erfrischung, Belebung, Muskellockerung
- Prophylaxe (Vorbeugung)
- Hebung des gesamten Wohlbefindens
- Schmerzlinderung
- Bessere Durchblutung
- Entspannung
- größere Beweglichkeit



### ZILGREI - der gesunde, sanfte Weg

- ➔ Eine Selbsthilfemethode zur Schmerzlinderung und Anregung der Selbstheilungskräfte
- ➔ einfach und leicht erlernbar
- ➔ hohe Wirksamkeit
- ➔ zeitsparend und mit geringem Aufwand überall anwendbar

### ZILGREI wenden Sie selbst gegen folgende Problemen an:

- Rücken-, Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden
- Kopfschmerzen, Migräne
- Stressschäden, Nervosität, Schlaflosigkeit
- Hüft- und Kieferprobleme
- Verspannungen, Verdauungsproblemen
- Durchblutungsbeschwerden

**Die Kursleiterin Beate Pracht ist** Diplom Sportlehrerin, Sportwissenschaftlerin, Sport- und Bewegungstherapeutin, Zilgrei – Lehrerin und Nordic Walking Instructorin.

#### **Der nächste ZILGREI-Workshop findet statt:**

Am Freitag, **01. April 2011, 17:00 – 19:30 /20:00 Uhr** (je nach TN-Zahl)

In Herten- Süd (von der A2 schnell + leicht erreichbar)

Gebühr: 45,- Euro + inklusive Einzelanleitung!

Erleben Sie eine intensive und individuelle Anleitung in einer Kleingruppe von 5 – 8 Teilnehmer/innen. Beate Pracht zeigt Ihnen einfache und wirkungsvolle Minuten-Übungen zur Lösung Ihrer individuellen Verspannungen.

#### **Information & Anmeldung:**

**Beate Pracht , Tel. 02864 – 88 46 81, [info@prachtlamas.de](mailto:info@prachtlamas.de), [www.prachtlamas.de](http://www.prachtlamas.de)**