

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, www.prachtlamas.de