

Veranstaltungen im Herbst 2016

YOURS

your time. your sport. yours.

Oktober

Wer ist eigentlich dieser Yoga?

Viele verbinden mit Yoga Gesang, Räucherstäbchen, Gymnastik, Meditation oder einen exotischen Kleidungsstil.

Aber was genau ist Yoga und vor allem:

Was kann man mit bzw. durch Yoga erreichen?

Was ist dran an den ganzen Mythen und Vorurteilen?



Diese Fragen und noch viel mehr möchten wir in unseren Workshop beantworten und mit euch teilen. Und natürlich möchten wir das Gelernte auch gleich praktisch anwenden.

Unser Vortrag wird ca. 1 ½ Stunden dauern.

Nach einer kurzen Pause folgt eine 90 minutenlange Yoga Session.

Datum: 08.10.2016

Zeit: 9.30 - 13.00 Uhr

Frühbucher: 30 Euro (bis 28.09.)

Normalpreis: 35 Euro

Anmelden per Mail info@yoursport-potsdam.de oder direkt im Studio.

Wir freuen uns auf euch!

Christian Weber & Selina Kühlwein

Yogalehrer

Pilates- und Yogalehrerin

Make-up Workshop

Sehr geehrte Damen,

ich heiße Petra Burow, arbeite als Visagistin und mobile Kosmetikberaterin und möchte Ihnen gern meine Make-up-Technik erklären.

Ich bekomme oft zu hören „Bei mir ist nichts (mehr) zu machen“, doch erfahre ich regelmäßig das Gegenteil 😊



Und das Verblüffendste ist – meist genügen Kleinigkeiten (und dies völlig unabhängig vom Alter).

Wenn Sie sich für die Hintergründe der Visagistik interessieren und Ihre Erkenntnisse „am eigenen Leib“ umsetzen möchten, lade ich Sie herzlich ein mitzumachen.

An diesem Tag geht es um äußere Attraktivität. Deshalb bitte ich Sie, Ihre vorhandenen Schminkutensilien (Produkte wie z. B. Mascara usw. sowie Werkzeuge wie Pinsel/Applikatoren, evtl. Vergrößerungsspiegel, wenn nötig) zum Workshop mitzubringen. Für „fehlende“ Produkte stelle ich meine Arbeitsausstattung zur Verfügung. Somit können Sie entspannt bleiben.

Damit ich Ihre Make-up Erfahrungen vorab einschätzen kann, kommen Sie bitte so, wie Sie sich alltäglich zurechtmachen oder zu besonderen Anlässen (für die, die sich nicht im Alltag schminken). Eine Abschminkmöglichkeit besteht vor Ort.

Datum: 15.10.2016

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Preis: 20 Euro

Maximale Teilnehmerzahl: 8

Anmelden per Mail info@yoursport-potsdam.de oder direkt im Studio.

Ich freue mich auf eine fruchtbare Zusammenarbeit.

Ihre Petra Burow

Visagistin

November

Detox your Mind

Unruhe und Stress sind Gift für den Körper.

Mehrfach bewiesen, doch auch ganz einfach spürbar und sichtbar in jedem von uns.

Gift kann nur wirken, wenn wir es einnehmen. Und das würden wir doch niemals bewusst tun, oder?

So auch funktioniert der Vergiftungsprozess durch unsere Gedanken. Wir wissen nicht, dass wir giftige Gedanken in uns aufnehmen. Und doch sind sie da und wirken ganz langsam, benebelnd, ermüdend, bis wir daran erkranken.

Das Ziel in diesem Workshop ist es, diese Giftgedanken klar zu machen, sie zu erkennen und loszulassen.



Datum: 12.11.2016

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Frühbucher: 30 Euro (bis 31.10.)

Normalpreis: 35 Euro

Anmelden per Mail info@yoursport-potsdam.de oder direkt im Studio.

Detox your Mind.

Daniela

Mentaltraining & Lebensgestaltung

Was darf ich überhaupt noch essen? - Die Angst vor Weizen, Milch & Co –

Kaum ein Thema ist so umstritten wie unsere heutige Ernährungsweise.

Es gibt so viele Diäten, Ratgeber und Meinungen, dass man schon einmal den Überblick verlieren kann.

Und es bleibt die Frage:

Was ist nun wirklich gesund für den Körper?



Ist die Ernährungsweise, die wir gelernt haben, wirklich nachhaltig für unsere Gesundheit?

Ernährungsmodelle wie die bekannte Lebensmittelpyramide gelten bereits seit langer Zeit als überholt.

Der Vortrag "Was darf ich überhaupt noch essen?" basiert u.a. auf einem wissenschaftlich fundierten Modell aus der Altersforschung und soll den Zusammenhang zwischen Nahrung, Stoffwechsel, Altern und Krankheiten aufzeigen und darüber hinaus eine Alternative liefern, bei der man sich ausgewogen ernährt, sich vor Krankheiten schützt und länger lebt.

Datum 19.11.2016

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Frühbucher 15 € (bis 04.11.)

Normalpreis 20 €

Anmelden per Mail info@yoursport-potsdam.de oder direkt im Studio.

Ich freue mich auf euch!

Selina Kühlwein

*Pilates- und Yogalehrerin
Personal Trainerin*