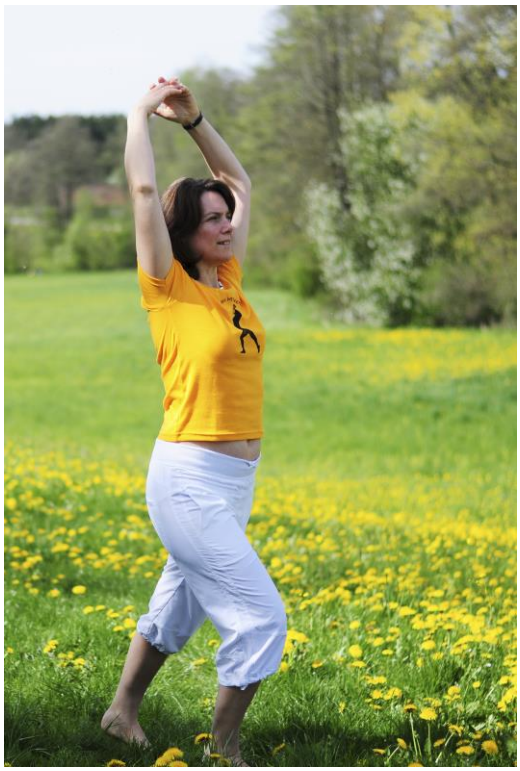
AVIVA – Grundkurs

mit Beate Plangger

Aryana Mazdaznan Zürich, Mainaustrasse 53
Am Samstag 29. April 2017, 13:00-17:00 Uhr

Die Aviva-Methode wurde von Aviva Steiner, Tänzerin und Körpertherapeutin, entwickelt. Sie besteht aus einer Reihe von Körperübungen, die unser Becken beleben und dadurch verschiedenste Beschwerden nicht nur vorbeugen, sondern auch wieder in Ordnung bringen können.



- bei Problemen in Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus
- bei starken Schmerzen vor und
- während der Menstruation
- bei unregelmäßigen Zyklusfolgen oder übermäßig starken bzw. lang anhaltenden Blutungen
- bei Problemen vor und während der Wechseljahre
- falls Inkontinenz ein Thema ist
- für Frauen mit Kinderwunsch
- oder gilt es einfach nur, unsere Jugendlichkeit zu bewahren oder
- wieder zu erlangen...

Die Aviva Übungen sind einfach zu erlernen, machen Spaß und sind so wirkungsvoll, dass sie nur 2 Mal pro Woche ausgeführt werden sollen.

Kosten: CHF 100.-/EUR 90.- (inbegriffen Seminarkosten + Zwischenverpflegung)
Verbindliche Anmeldung bis 18.04.2017, Überweisungen bis spätestens 24.04.2017.

CHF - 61-27508-6, IBAN CH85 0900 0000 6102 7508 6, BIC POFICHBEXX, PostFinance, CH-3030 Bern
EUR - 91-745499-9, IBAN CH73 0900 0000 9174 5499 9,BIC POFICHBEXX, PostFinance, CH-3030 Bern

Bei Fragen Elisabetta Busco, T/F +41 61 601 22 66, M 079 524 19 53, b-s-naturwaren@hotmail.ch

---

Tagesseminar **„AVIVA-Grundkurs" mit Beate Plangger, Samstag, den 29.04.2017,**
Aryana Mazdaznan, Mainaustrasse 53, 8008 Zürich, melde ich folgende Personen an:

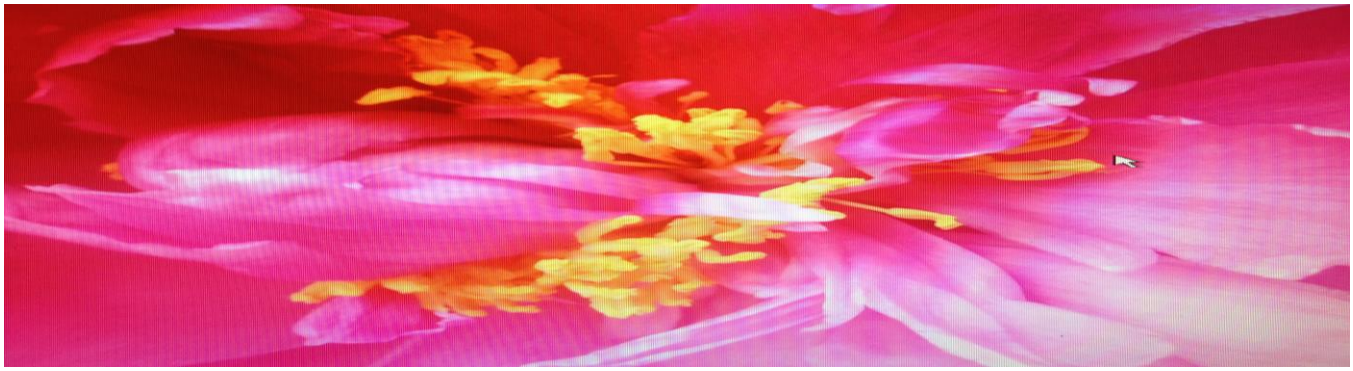
Name/Vorname:.....
Name/Vorname:.....
Strasse:.....
PLZ, Wohnort:.....
E-Mail Adresse:.....
Telefon:.....
Datum und Unterschrift:.....
Ich habe am.....die Summe von CHF/EURO.....überwiesen.

Senden an: **BUSCO+SCHNEEBELI NATURWAREN, Erlensträsschen 43, 4125 Riehen, b-s-naturwaren@hotmail.ch**

MAZDAZNAN-GESUNDHEITSTAGE

mit Beate Plangger

„Aus dem Becken kommt die Kraft...!"



Kursort: ARYANA MAZDAZNAN Zürich, Mainaustrasse 53
Am Sonntag 30. April 2017, 9:00-16:00 Uhr

Unser Becken ist das Kraftzentrum unseres Körpers. Die Fortpflanzungsorgane sowie auch alle anderen endokrinen Drüsen sind unsere geheimen Kraftquellen, die uns tägliche Regeneration ermöglichen. Sie sind abhängig von unserer Darmgesundheit, richtiger Haltung, genügend Blutzufuhr und bewusster Ernährung. Sofern wir uns an gewisse einfache Lebensgesetze halten, werden sie für uns zum nie versiegenden Jungbrunnen.

Themenschwerpunkte:
- Wie können wir die Kraft im Becken wiederherstellen?
- Wie beeinflusst unser Drüsensystem unser Wohlbefinden, unser Denken, und unser Charakter?
- Welche Pflegemassnahmen fördern unsere Beckengesundheit?

Mazdaznan bietet eine Fülle von Möglichkeiten, um zu gesunden und innere Harmonie zu finden. Durch einfache Massnahmen können wir die Kraft unseres Beckens wieder wecken und zu neuer Lebensqualität gelangen.

„Diese Seminare sind für alle Menschen gedacht, die ihre Selbstverantwortung für ihre Gesundheit anerkennen und bereit sind die Gesundheit in ihre Hände zu nehmen."

Kosten:CHF120.-/EURO109.- (inbegriffen sind Seminarkosten und Zwischenverpflegung)
Verbindliche Anmeldung bis 18.04.2017, Überweisung bis spätestens 24.04.2017.

Einzahlung: Busco + Schneebeli Naturwaren, Erlensträsschen 43, 4125 Riehen, Zweck: Gesundheitstag
CHF - 61-27508-6, IBAN CH85 0900 0000 6102 7508 6, BIC POFICHBEXX, PostFinance, CH-3030 Bern
EUR – 91-745499-9, IBAN CH73 0900 0000 9174 5499 9, BIC POFICHBEXX, PostFinace, CH-3030 Bern

Bei Fragen: Elisabetta Busco, T/F +41 61 601 22 66, M 079 524 19 53, b-s-naturwaren@hotmail.ch

---

Tagesseminar **„Aus dem Becken kommt die Kraft...!" mit Beate Plangger, Sonntag, den 30.04.2017, Aryana Mazdaznan, Mainaustrasse 53, 8008 Zürich,** melde ich folgende Personen an:

Name/Vorname:.....
Name/Vorname:.....
Strasse:.....
PLZ, Wohnort:.....
E-Mail Adresse:.....
Telefon:.....
Datum und Unterschrift:.....
Ich habe am.....die Summe von CHF/EURO.....überwiesen.

Senden an: **BUSCO+SCHNEEBELI NATURWAREN, Erlensträsschen 43, 4125 Riehen, b-s-naturwaren@hotmail.ch**