



## Newsletter

---

### **Öffnungszeiten an Karneval**

Donnerstag, 20.02.2020 09:00-14:00 Uhr

Rosenmontag, 24.02.2020 geschlossen

---

### **activiva for future**

Donnerstag, 06.02.2020 19:00 Uhr Wasservortrag

Nähere Informationen-> siehe separater Aushang

### **Workshop-Reihe „Die fünf Wandlungsphasen“**

Samstag, 01.02.2020 13:30-18:00 Uhr

Letzte Runde.

Thema: Element Wasser

Nähere Informationen-> siehe weiter unten

### **Termine Candlelight-Sauna**

Mittwoch, 05.02.2020

Donnerstag, 13.02.2020

Freitag, 21.02.2020

Dienstag, 25.02.2020

### **Samstag, 22.02.2020 „Tag des Freundes“**

Einmal im Monat laden wir Deine Freunde ein, das activiva kennen zu lernen. Bring einfach an diesem Tag einen Freund oder eine Freundin zum Training mit.

### **Angebot des Monats:**

Kaffee/Espresso nur 1,60 €

---

**Unsere Workshopreihe "Die fünf Wandlungsphasen"  
geht in die fünfte und vorerst letzte Runde.  
Dieses Mal: Element Wasser.**

Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) können Körper, Seele und Geist nur im Einklang bleiben, wenn alle fünf Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) durchlaufen werden.

Was das bedeutet und wie man dieses ganzheitliche Prinzip in den Alltag integrieren kann, erfahrt ihr in unserer Workshopreihe.

Samstag, 01.02.2020 13:30 bis 18:00 Uhr

Ablauf:

13:30 bis 14:00 Zusammenfassung der fünf Elemente und ihre Verbindung

14:00 bis 15:15 Schütteln, Tanzen mit Lisa

15:30 bis 16:30 Wandlungsphase Wasser:

Ernährung und Co. mit Lisa

16:45 bis 18:00 Qigong und Meditation mit Lisa und Erna

maximal 20 Teilnehmer Kosten: 30 Euro

---

Wenn Sie diese E-Mail (an: john.doe@noemail.nd) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.  
Zur [Datenschutzerklärung](#)

©activiva Inhaber: Stephan Lohmar | Siemensstr. 37a | 50259 Pulheim | Tel: 02238 58081 | Fax: 02238 58082 |  
[kontakt@activiva.de](mailto:kontakt@activiva.de)