



Sommer 2010

# Holistisk Workout®

**Holistisk Workout®** i Ezee Fitness i Kattegat Siloen

Holistisk Workout er en metode til aktivt og bevidst at forny kroppens livskraft - Træningsmetoden henvender sig til alle, der ønsker at helbrede og forebygge stress og livsstilssygdomme samt styrke muskler, led, sener og nervebaner.

Samtidig vil du opnå forøget energi, indre ro, bedre evnen til koncentration og indlæring, styrke immunforsvar, forbedre kreativitet og psykisk velvære samt balance i krop og sind.

Holistisk Workout bygger på Qi gong, yoga, strækøvelser, let rytme, meditation, og indre kontakt.

## Instruktør Sina Heile

Sina Heile, professionel kinesiolog, psykoterapeut og instruktør i meditation, international kinesiologi, Wellness kinesiologi samt Multi Inkarnations Terapeut, har gennem 20 år arbejdet med forskellige fysiske selvhelbredende øvelser på mange forskellige måder, f.eks, yoga, Tai-chi, Chi Gong, kinesiske strækøvelser, danseøvelser, pilates, energiøvelser, fysiske mentale hjerneøvelser, koordinering og balance-øvelser, øvelser og teori fra kinesisk medicin og kinesiologi. Programmet er en kombination af disse emner tilpasset hvert hold. Se mere information på [www.sinaheile.dk](http://www.sinaheile.dk) / ring 40332283.

**Tirsdage kl. 9-10.50** (begrænset pladser)  
Datoer: 13/7 + 20/7 + 27/7 + 3/8 + 10/8

**Mandage kl. 16-17.50** (begrænset pladser)  
Datoer: 19/7 + 26/7 + 2/8 + 9/8 + 16/8



**Pris kr. 450,- for 5 x 2 timer og mulighed for omklædning og bad.**

**Tilmelding og betaling senest 16. juni 2010 til Sina Heile – kontakt – Sina på mobil: 40332283 / mail : [heile@post.tele.dk](mailto:heile@post.tele.dk)**

**Sted: Ezee Fitness, Silovej 8, 9900 Frederikshavn**

Gå ind ad hovedindgang i Kattegat Siloen og tag elevatoren til 3A - så ses vi! KH Sina