



# Aquateam privat

**Gesundheit – Fitness – Spass...mal anders**

Lernen Sie unser Kursleitungsteam von ganz neuen,  
überraschenden Seiten kennen.

**Freitag, 23. November 2018**

**18.30 – 20.00 Uhr, mit kleinem Apéro**

**Kirchgemeindehaus Bümpliz**

**Bernstrasse 85, 3018 Bern**

**Informationen und Anmeldung**

**[www.aquateam.ch](http://www.aquateam.ch) / 031 990 10 00**

# Die private Seite unseres Kursleitungsteams

In 15-minütigen Ateliers erfahren Sie Wissenswertes aus der Tätigkeit unserer Kursleiterinnen ausserhalb des Wassers. Sie haben die Wahl aus einer Vielfalt an Themen:

- Entspannung mit Yoga im Stehen & Sitzen
- Spanisch – Die Sprache der Herzen. Schnellkurs für die Ferien
- Curry – Hot or not? Eigene Curry-Mischung kreieren, Inspirationen für die Küche
- Erkenntnisse der Hirnforschung – Wie man sein Gehirn selber „programmieren“ kann
- Thera-Aktiv – Effizientes Training im Alltag
- Basteln für die Weihnachtszeit
- „Bitter im Mund, für den Magen gesund“ – Die Kraft der Bitterpflanzen
- Depressionen, es kann jeden treffen – Wie Bewegung in Therapie und Alltag hilft
- u.a.

**Zeit & Ort:** 18.30 – 20.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Bümpliz

**Kosten:** Gratis

**Anmeldung:** bei Ihrer Kursleitung oder auf [www.aquateam.ch/?news\\_aquateamprivat](http://www.aquateam.ch/?news_aquateamprivat)  
Tel. 031 990 10 00 (Mo-Fr 10-12 & 14-16 Uhr)

**Anmeldeschluss:** Freitag, 16. November 2018

**Bitte weiter sagen:**

**Mit Freunden, Verwandten und Bekannten macht die Teilnahme noch mehr Spass!**

Liebe/r .....

Ich lade dich ein, mich zu diesem unterhaltsamen und lehrreichen Abend zu begleiten.

Liebe Grüsse von .....