

## 25 Zeilen für Dinge, Menschen, Erlebnisse, die mich glücklich machen

**Was macht Dich glücklich?  
Was motiviert Dich?  
Wer oder was zaubert Dir ein Lächeln ins Gesicht?  
Was schenkt Dir Kraft / Energie für den Tag?**



Wenn Du Lust hast darüber mal nachzudenken, dann nehme Dir gerne mal einen Moment Zeit, machs dir gemütlich, schnappe dir Zettel und Stift und schreibe die Dinge, Menschen, Erlebnisse... auf, die Deine Lebensfreude ankurbeln.

Das können kleine Dinge sein, wie bspw. der Duft eines frischen Kaffees am Morgen, Hobbys wie z.B. joggen oder auch ein bestimmtes Lied, bei dem sich die Stimmung hebt.

- Wenn es Dir schwer fällt, 25 Zeilen zusammenzukriegen: Mach Dir bitte bewusst, dass es nicht zwingend 25 Zeilen sein müssen – es ist nur ein Vorschlag. Schau was Dir im Laufe des Tages oder der Woche begegnet und lege dabei den Fokus auf das, was Dir gut tut.
- Wenn es Dir leicht fällt: Schreibe so viel auf, wie Dir einfällt.

Das Schöne an dieser Liste ist, dass wir immer darauf zurückgreifen können, besonders dann, wenn es im Alltag hektisch ist oder wir uns energielos fühlen.

***Wir wünschen Euch schöne Feiertage,  
Zeit fürs Nichtstun, und tolle, unvergessliche Momente!***

**Euer TEAM KÖRPRERKONZEPT**



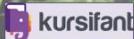
*MAI 2024*

*NEWSLETTER*

20. Geburtstag



# Kursplan für Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.15 – 09.00 <b>FGKT</b> <small>nicht am 21.05.</small>		08.00 – 08.45 Guten Morgen Yoga <small>nicht am 09. &amp; 30.05.</small>	08.00 – 08.45 Yogilates <small>nicht am 03. &amp; 10. &amp; 31.05.</small>
	09.15 – 10.00 Dehnen & Entspannen <small>nicht am 28.05. (online am 31.05.)</small>	09.30 – 10.30 Faszien- Pilates <small>nicht am 01.05.</small>	<b>Mai 2024</b> <small>(gültig vom 29.04. bis einschließlich 01.06.2024)</small>	08.45 – 09.15 Yoga Stretch <small>nicht am 03. &amp; 10. &amp; 31.05.</small>
	18.00 – 19.00 Wirbelsäulen- training <small>nicht am 30.04.</small>	18.00 – 19.15 Vinyasa Yoga <small>nicht am 01. &amp; 15. &amp; 22.05.</small>	17.45-18.45 FGKT -Zirkel- <small>nicht am 09. &amp; 30.05.</small>	<b>Legende</b>  = vor Ort, drinnen  = online  = vor Ort, draußen
18.30 – 19.45 Hatha Yoga <small>nicht am 20. &amp; 27.05.</small>	19.15 – 20.15 Outdoor Training	 FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining	19.00 - 20.00 Uhr	02.05 → Faszien-Pilates 16.05 → Bälle, Bälle, Bälle 23.05 → Tabata Workout
	Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!			

## Neues zu den Kursen im Mai

Durch die vielen Feiertage und die beginnende Urlaubszeit, wird hier und da mal ein Kurs ausfallen, aber wir denken, es ist noch genug übrig, dass für jeden etwas dabei ist.

### Neu ist in diesem Monat der Donnerstagabend:

Um 19 Uhr werden **wechselnde Kurse** angeboten, die Ihr dem Kursplan und der App entnehmen könnt.

Hier dürft Ihr gerne auch Wünsche äußern und Vorschläge machen, was man den Sommer über am Donnerstagabend mal machen könnte.

Wir sind gespannt und freuen uns auf Eure Ideen! 😊

## ÖFFNUNGSZEITEN an den FEIERTAGEN

WICHTIG für Euch: Die Praxis und die Trainingsfläche ist **nur** an den gesetzlichen **Feiertagen geschlossen!** An den **Brückentagen** sind wir wie gewohnt **für Euch da.**

**Geschlossen: Mi, 01.05. / Do, 09.05. / Mo, 20.05. / Do, 30.05.2024**



### EINLADUNG

#### zum 20-jährigen Jubiläum

Wir laden Euch herzlich zum  
20. Geburtstag von KörperKonzept ein.

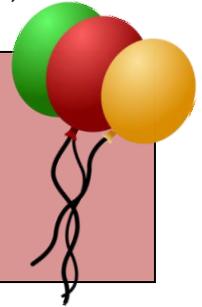
Bevor die offiziellen Flyer in die Werbung  
gehen, erzählen wir schon mal ein bisschen, damit ihr  
Euch den 22.6. im Kalender eintragen könnt ☺

### **Save the date:**

**22. Juni 2024**

**11 – 16 Uhr**

**20-jährige Jubiläumsparty**



Es wird ein gemütlicher Tag mit verschiedenen Unterhaltungspunkten. Es gibt unter anderem Essen, Trinken, Kaffee und ein Gewinnspiel mit attraktiven Preisen. Für unsere kleinen Gäste haben wir eine Hüpfburg und den Clown Ichmael mit seinem Mitmachzirkus organisiert ☺ Nähere Infos bekommt ihr spätestens im Juni ☺ Wir freuen uns auf Euch!

