

## Tagesseminare

### Innere Sicherheit und stabile Nerven

Diese selbst in turbulenten Zeiten nicht zu verlieren, ist das Ziel dieser Kurse.

Wir praktizieren die verschiedensten Übungen, die unser Nervensystem stärken und gleichzeitig in Balance bringen. Ergänzt werden diese durch Energiebehandlungen, zu zweit oder in Gruppen. So entwickeln wir nach und nach die Fähigkeit, dass nicht die äußeren Umstände uns bestimmen, sondern wir selbst.

Termine     13. September 2009  
              11. Oktober 2009  
              08. November 2009  
              13. Dezember 2009

Zeit            16.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Beitrag pro Workshop: 45,- €

bei Belegung von 2 Workshops: 80,- €  
bei Belegung von 3 Workshops: 105,- €  
bei Belegung von 4 Workshops: 120,- €  
ab 4 Workshops jeder weitere 30,- €

Später zusätzlich gebuchte Workshops werden wie einzeln gebucht berechnet. Eine Ersatzperson für einzelne oder mehrere Workshops kann gestellt werden.

2009/2010

### Annette Köpke

*Krankengymnastin,  
Heilpraktikerin,  
Sportphysiotherapeutin  
des DOSB*



### Sie möchten etwas für sich tun? Ich habe das richtige Angebot für Sie!

Ich biete Ihnen verschiedene Möglichkeiten mit ganz unterschiedlichen Themen.

- Fortlaufende wöchentliche Kurse
- Tages- und Wochenendseminare
- Individuelles Einzeltraining

Meine wöchentlichen Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und werden mit bis zu 80 % bezuschußt.

### Stationen meiner beruflichen Laufbahn

1985 Staatsexamen zur Krankengymnastin

Sportphysiotherapeutin des Deutschen Olympischen Sportbundes

Heilpraktikerin für Energiemedizin und Chinesische Medizin

Zertifizierte Qigong-Lehrerin

Ausbilderin für Qigong-Lehrer

Lehrbeauftragte des Freien Verbandes Deutscher Heilpraktiker

Lehrkraft für den VTF und vom Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.

»Zeit für mich«

### Gesundheits- und Qigong-Seminare

*von den gesetzlichen Krankenkassen  
anerkannt, Zuschuß bis zu 80%*

**Privatpraxis  
Annette Köpke**

*Physiotherapeutin  
& Heilpraktikerin*

Saseler Markt 11  
22393 Hamburg

Tel. 040-603 97 68

info@praxis-koepke.de  
www.praxis-koepke.de

## Wöchentliche Qigong-Kurse

### Entspannt durch den Tag

*Qigong für inneres Gleichgewicht*

**Montags** 10.30 Uhr bis 12 Uhr  
11 Termine 11.01.10 bis 08.03.10  
und 22.03.10 bis 29.03.10 158,- €

**Mittwochs** 9.30 Uhr bis 11 Uhr  
10 Termine 03.02.10 bis 03.03.10  
und 24.03.10 bis 28.04.10 143,- €

### Ruhe und Kraft für den Alltag

*Qigong gegen Erschöpfung*

**Dienstags** 17.30 Uhr bis 19 Uhr  
8 Termine 15.09.09 bis 06.10.09  
und 27.10.09 bis 17.11.09 115,- €  
8 Termine 05.01.10 bis 23.02.10 115,- €

**Donnerstags** 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr

11 Termine 04.02.10 bis 04.03.10  
und 25.03.10 bis 29.04.10 158,- €

## Wöchentliche Gymnastik-Kurse

### Rück-Halt

*Wirbelsäulengymnastik von Kopf bis Fuß*

**Montags** 9.15 Uhr bis 10.15 Uhr  
11 Termine 11.01.10 bis 08.03.10  
und 22.03.10 bis 29.03.10 127,- €

**Dienstags** 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr  
8 Termine 15.09.09 bis 06.10.09  
und 27.10.09 bis 17.11.09 92,- €  
8 Termine 05.01.10 bis 23.02.10 92,- €

**Donnerstags** 17 Uhr bis 18 Uhr

11 Termine 04.02.10 bis 04.03.10  
und 25.03.10 bis 29.04.10 127,- €

## Einzelunterricht

### Personal Training

Personal Training richtet sich an diejenigen, die aus zeitlichen Gründen, körperlichen Einschränkungen oder einer emotionalen schwierigen Situation nicht an Gruppen teilnehmen können oder möchten.

Beim ersten Termin (Dauer 1 Stunde) besprechen wir Ihre Bedürfnisse und Ziele. Anschließend entwickeln wir Ihren ganz auf Ihre Person und Situation abgestimmten Übungs- bzw. Trainingsplan.

30 Minuten 35,- €  
60 Minuten 70,- €

Ihre individuellen Fragen zu meinem Trainingsangebot beantworte ich gern in einem persönlichen Telefongespräch.

*Leitung & Anmeldung:* Annette Köpke · Telefon 040-603 97 68 · [info@praxis-koepke.de](mailto:info@praxis-koepke.de)

*Kursort:* Privatpraxis Annette Köpke · Saseler Markt 11 · 22393 Hamburg · *Mindestteilnehmerzahl:* 6

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.praxis-koepke.de](http://www.praxis-koepke.de) oder rufen Sie mich an: **Tel. 040-603 97 68.**

Änderungen vorbehalten