



Pressemitteilung

Tracy Davis eröffnet ananda-Kursräume am 16. August in der Nordstraße in Paderborn

Programm mit vielen Aktionen für alle zum Mitmachen

Paderborn, 6. August 2015 – Tracy Davis eröffnet am 16. August 2015 ihre Kursräume unter dem Namen ananda in der Nordstraße 38 in Paderborn. Interessierte Besucherinnen und Besucher sind in der Zeit von 11.00 bis 18.00 Uhr herzlich eingeladen, sich über das neue Angebot zu informieren. Vieles kann an diesem Tag kostenfrei ausprobiert werden, es gibt ein buntes Rahmenprogramm mit Überraschungen, Kaffee und Kuchen. Sporttherapeutin Davis freut sich mit vier weiteren Kursleitern auf viele kleine und große Gäste. ananda bietet Besucherinnen und Besuchern ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Therapieangebot.

„Mit ananda möchte ich einen lebendigen Ort für Bewegungen und Begegnungen schaffen. Wir, das ananda-Team, bieten individuelle Konzepte, die den Menschen als Ganzes sehen. Dazu fördern wir durch verschiedenste Bewegungsarten die Gesundheit, das Wohlbefinden, die



Lebensfreude mit dem Ziel, eine Balance für Körper, Geist und das Bewusstsein zu erreichen“, erklärt Inhaberin Tracy Davis die ananda-Idee.

Foto: Tracy Davis freut sich auf die Eröffnung von ananda am 16. August 2015 in der Paderborner Nordstraße 38.



Pressemitteilung

Durch Bewegung das Glück in sich selbst finden

Im Yoga-Umfeld bedeutet das Wort „Ananda“ Erfüllung, Eins-Sein, grenzenlose Freude und Glücklich-Sein. In Zeiten immer schnelleren Internets, durch Burn-out geplagter Menschen und mangelnder körperlicher Bewegung will ananda eine Anlaufstelle für Menschen sein, die gleichermaßen Bewegung, Besinnung und Lebensfreude suchen.

Das Programm für den Eröffnungstag am 16. August 2015:

11.00 - 11.30 Uhr	„Dance your Soul“ mit Gert Smolortz
11.45 - 12.45 Uhr	Pilates & Yoga mit Claudia Heller
13.00 - 13.45 Uhr	Yoga mit dem Stuhl mit Tracy Davis
14.00 - 14.30 Uhr	heilsames Singen mit Gert Smolortz
14.00 - 15.30 Uhr	Schnupperbehandlungen Alexandertechnik mit Anne Pommier
14.45 - 15.45 Uhr	„Tracy’s best of Mix“ – Trommeln, Pilates, Rücken mit Tracy Davis
16.00 - 16.45 Uhr	Improvisationstanz mit Anne Pommier
17.00 - 18.00 Uhr	Erlebnisvortrag Phänomen Klang & Klangreise mit Silvia Freitag

Fünf Trainer für starke Themen und Glücksgefühle

Zum ananda-Team zählen:

- Tracy Davis ist Gymnastik- und Sportlehrerin, sie unterrichtet Rückenschule, Qigong, Yoga, Pilates und Latino Fit.
- Silvia Freitag, KlangRaum Paderborn, bietet Klangreisen, Klangmassagen und Klangyoga an und bildet in Integraler Klangmassage aus.



Pressemitteilung

- Claudia Heller feiert in diesem Jahr ihr 10-jähriges Jubiläum als Yoga- und Pilatetrainerin in Paderborn. Die Physiotherapeutin leitet Kurse für Anfänger, Fortgeschrittene und Unternehmen.
- Anne Pommier verbindet Tanz mit der Alexandertechnik, um Körperbewusstsein und Freude an Bewegung zu vermitteln.
- Gert Smolortz leitet Kurse für therapeutische Tanz- und Gesangsangebote, wie heilsames Singen oder „Dance your Soul“.

ananda-Kursprogramm ab August 2015

Das vielseitig qualifizierte Team stellt am Eröffnungstag das neue Kursprogramm für Menschen jeden Alters vor. Interessierte finden Kurse von Yoga, Pilates und Qigong über „Starker Rücken“, Latino Fit und therapeutische Tanz- und Gesangsangebote bis hin zu Alexandertechnik und Klangreisen oder Klangmassagen. Ergänzend gibt es abwechslungsreiche Workshops, Seminare sowie Einzeltrainings und Betriebssportangebote.

Über ananda:

Unter dem Namen ananda eröffnet Tracy Davis am 16. August 2015 Kursräume im ehemaligen Daoyin-Zentrum in der Nordstraße in Paderborn. Menschen jeden Alters mit Interesse an Bewegung und Gesundheit finden hier ein breites Angebot.

Kontakt:

ananda
Tracy Davis
Nordstr. 38
33102 Paderborn
Tel.: 0172 2799898
E-Mail: info@ananda-td.de

Weitere Informationen unter:

www.ananda-td.de
www.klangmassage-paderborn.de
www.yoga-pilates-paderborn.de
www.anne-pommier.com
www.heilsames-singen-paderborn.de