

Mittwoch, 17. Oktober 2007
15. Jahrgang · Nummer 42

Gesamtauflage
über 110 000 wöchentlich

An alle Haushalte

www.vilstalbote.de

Ausgabe:
Unteres Vils- und Kollbachtal

Vilstalbote

Anzeigenblatt · 84160 Frontenhausen · Birnbachstraße 2

Vorwahl 087 32

Kleinanzeigen 9210-620	Anzeigen 9210-630	Redaktion 9210-640	Verteilung 9210-650	Zentrale 9210-0
Telefax 9210-629	Telefax 9210-639	Telefax 9210-649	Telefax 9210-659	Telefax 9210-639
kleinanzeigen@vilstalbote.de	anzeigen@vilstalbote.de	redaktion@vilstalbote.de	verteilung@vilstalbote.de	info@vilstalbote.de

Pfarrkirchen

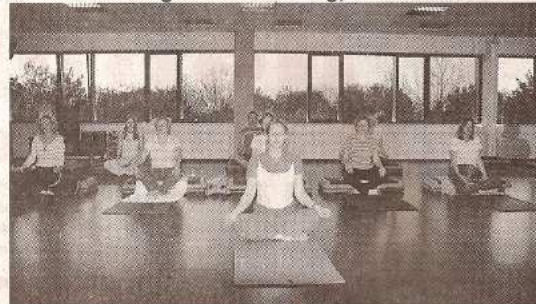
Jetzt neu in Pfarrkirchen:

GYMNATION Gymnastik & Meditation - Die sanfte Fitness

Wellness-Special-Workshop im MyLaVita Fitness Studio - Beginn am Sonntag, 21. Oktober

Am Sonntag, 21. Oktober, von 18 bis 19 Uhr startet im MyLaVita Fitness Studio in Pfarrkirchen im Rahmen eines achtmaligen Wellness-Special-Workshops das neue und innovative Kursprogramm der sanften Fitness. Durch die Einfachheit der Übungen eignet sich GYMNATION für alle Altersgruppen, begeistert mit sanfter Fitness auch die Sportmuffel,

trainiert die komplette Muskulatur, wirkt präventiv gegen Stress und unterstützt dabei das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte. Ein rund herum gesunder und vitaler Mensch im Einklang von Bewegung und Entspannung. Das GYMNATION-Kursprogramm, entwickelt von Satyam S. Kathrein im Gesundheitszentrum Neo Holistic Institut in München, ist eine



9. Station GYMNATION: In bequemer Sitzhaltung genießt man nach Beendigung der Gymnastik die Ruhe und das Innehalten.

Impressum: Vilstalbote - Anzeigenblatt

Herausgeber: Ortmaier-Druck GmbH & Co. Vilstalbote-Verlags KG
Birnbachstraße 2 · 84160 Frontenhausen
E-Mail: info@vilstalbote.de · www.vilstalbote.de

Kleinanzeigen: E-Mail: kleinanzeigen@vilstalbote.de
Tel. 0 87 32 / 92 10-620 · Fax 0 87 32 / 92 10-629

Anzeigenabteilung: E-Mail: anzeigen@vilstalbote.de
Tel. 0 87 32 / 92 10-630 · Fax 0 87 32 / 92 10-639

Redaktion: E-Mail: redaktion@vilstalbote.de
Tel. 0 87 32 / 92 10-640 · Fax 0 87 32 / 92 10-649

Beilagen/Verteilung: E-Mail: verteilung@vilstalbote.de
Tel. 0 87 32 / 92 10-650 · Fax 0 87 32 / 92 10-659

Buchhaltung: E-Mail: buchhaltung@vilstalbote.de
Tel. 0 87 32 / 92 10-790 · Fax 0 87 32 / 92 10-799

Erscheinungsweise: Kostenlos, wöchentlich Mittwoch / Donnerstag

Teilausgaben:

Rottal (gelb) Auflage 22.000 · Unteres Vils- und Kollbachtal (pink) Auflage 20.600
Oberes Vilstal (grün) Auflage 21.600 · Isartal (blau) Auflage 29.200
Mittleres Vilstal (orange) Auflage 18.000

Gesamtauflage: über 110.000 Exemplare

Verlagsleitung: Helmut Ortmaier, Georgine Ortmaier
Es gilt Preisliste Nr. 24 vom 1. Oktober 2007

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos kann keine Gewähr übernommen werden.

Herstellung: Ortmaier-Druck GmbH

Birnbachstraße 2 · 84160 Frontenhausen

Telefon: 0 87 32 92 10 710 Fax: 0 87 32 92 10 719

Verbindung der zwei Aspekte:

Sanfter Fitness - Gymnastik nach neuesten Forschungsergebnissen körperlicher Gesundheit und

Meditation - nach Jahrtausende altem Wissen. Dies sind zwei bedeutende Grundpfeiler für die körperliche Fitness und psychische Gesundheit - und das einmal ganz anders!

1. bis 8. Station GYMNATION - die einfache Gymnastik bringt alle Muskelpartien des Körpers in Schwung, kräftigt den Muskelaufbau und vitalisiert die Zellen. Von den Zehenspitzen bis in die Haarwurzeln aktivieren acht aufeinander abgestimmte Gymnastik-Übungen zusätzlich unsere feinstofflichen Energiezentren. Körperliche Fitness stellt sich dabei mit Leichtigkeit ein.

9. Station GYMNATION - Meditation ist der Fachaussdruck für die

mit am bekömmlichsten wirkende Seinsweise, derer die Menschen fähig sind: Entspannung - die gedankliche innere Stille.

In bequemer Sitzhaltung genießt man nach Beendigung der Gymnastik die Ruhe und das Innehalten, eine kurze Auszeit im „Hier“ und „Jetzt“.

Hat GYMNATION Ihr Interesse geweckt, dann einfach anmelden bei myLaVita unter Telefon 08561/3900. Weitere Informationen finden Sie unter www.gymnation.de.

Kosten für Nichtmitglieder im MyLaVita: 55 Euro für den achtmaligen Workshop inklusive Saunenbenutzung.

Buchtipps: GYMNATION - Gymnastik & Meditation - Die sanfte Fitness von Satyam S. Kathrein - Allegria Verlag, 18 Euro inklusive Übungs-CD, ISBN: 3793420639.

Anzeige:

Die sanfte Fitness
GYMNATION
Gymnastik & Meditation

Berufsbild mit Zukunft
Ausbildung zum GYMNATION®-
Trainer und Wellness-Berater

GYMNATION Team
Germanstraße, 10
80802 München
Anmeldung und Info's
Tel: 089-75967997
Nächster Termin:
03./04. und 24./25. November 2007 in München
www.gymnation.de