



Neueröffnung der Praxis



Gesundheitskonzepte

Ganzheitlichkeit für Körper und Geist



Für ein gesundes und ausgeglichenes Leben braucht man Zuversicht, positives Denken, vernünftige Ernährung und das richtige Maß an Bewegung. „Die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen ist mir ein persönliches Anliegen“, betont Gesundheitstrainerin und Yogatherapeutin Daniela Schöne. In ihren neuen Räumlichkeiten im Gesundheitszentrum Wagnerstraße 22 bietet sie seit August Gesundheitskurse, Einzeltrainings, Workshops, Entspannungs- und Wellness-Tage an.

Das Hauptangebot liegt dabei auf Yogatherapie, Personal Yoga Coaching, Einzeltraining und Gesundheit in der Arbeitswelt. Kein Wunder; Daniela Schöne ist hier bereits jahrelang erfolgreich tätig. Durch diese Tätigkeit hat sie „die Menschen lieben gelernt“, wie sie sagt. Planung, Organisation und Durchführung von maßgeschneiderten Gesundheitskonzepten und Freizeitangeboten runden das Angebot ab. Unterstützt wird Daniela Schöne von einem Team hochqualifizierter Therapeuten, Diplom-Sportlehrer und Trainer. Allen gemeinsam ist die Ganzheitliche Sicht von Körper, Geist und Seele, die deutlich macht, dass wir als Einheit reagieren und eine Einheit sind. „Der Körper wird nur ausgeglichen und ruhig, wenn der Geist ruhig wird“, weiß Daniela Schöne aus Erfahrung. Ganzheitlichkeit zeigt sich auch darin, dass die Kurse gemischt sind. „Ich möchte, dass sich viele angesprochen fühlen“, wünscht sich Daniela für ihr Programm, deren Punkte auf dem medizinischen Wissen der modernen Heilkunde, des Ayurveda und der komplementären und alternativen Medizin fußen.

Yoga tut gut, hält gesund und macht Spaß. Es entspannt, beruhigt, macht fit, stark und flexibel. „Wir machen hier ein boden-

ständiges Yoga für alle und keine Esoterik“, stellt Daniela Schöne klar. Sie praktiziert Sivananda Yoga: ein traditionelles Yoga, das einen ganzheitlichen Weg beschreibt. Dazu zählen Entspannungsübungen und Meditation, Atemübungen (Pranayamas) und Körperübungen (Asanas). Wie zum Beispiel „Der Held“ – eine kraftvolle Übung, die man auch mit ins Leben nehmen sollte. Die Stellung verleiht einem Festigkeit, Durchhaltevermögen und Mut. Es gibt viele Wege, Körper und Geist zu vereinen und in die Mitte zu kommen. So bietet Carola Deike, Yoga- und Reiki-Lehrerin (vor allem am Donnerstag) Yogakurse auch für Schichtdienstler an. Pilates macht schön, schlank und geschmeidig. Anke Schmitz-Elvenich (Deutsche Vizemeisterin Olympische Distanz Triathlon 2013) ist Pilates-Trainerin. Sie bietet Übungen für eine gute Haltung, einen straffen Bauch und einen starken Rücken an. „Fit in Form Best Age“ heißt der Ganzkörperkurs von Petra Pelzer – mit Schwerpunkt Rücken. Das Personal-Yoga-Coaching ist für Menschen in schweren Lebenssituationen geeignet. In geschütztem Rahmen gelingt es, wieder in seine Mitte und zu einem entspannten Leben zu gelangen.



Gesundheit und Lebensqualität entdecken

„Wir werden auch Verwöhntage anbieten“, verrät Daniela Schöne. Das heißt, mit allen Sinnen zu leben: Yoga, Yogatherapie und kulinarische Erlebnisse in Verbindung mit Spa-Anwendungen im Badhotel Sternhagen beflügeln Körper und Geist. Die Seele zum Schwingen bringt auch das „Klosterwochenende“. „Das erste war sofort ausgebucht“, erinnert sich Daniela Schöne. „Es ist einfach schön, den Menschen zu zeigen, wie es geht, sein Herz zu öffnen“, wünscht sie sich mit Blick auf die Zukunft. Das wird ihr auch weiter gelingen.

Gesundheitskonzepte – Daniela Schöne
Wagnerstraße 22 • 27474 Cuxhaven
Telefon: 0 47 21 - 67 29 15
www.ds-gesundheitskonzepte.de



Badhotel Sternhagen ★★★★★
★ Panoramarestaurants ★ Wellness

Wir gratulieren herzlich und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Fam. Sternhagen, Duhnen, 04721/43 40
www.badhotel-sternhagen.de

Herzlichen Glückwunsch zur Neueröffnung wünscht

HAARZEIT
... Ihr Friseur

Brahmsstraße 31, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721-388 16 16

Kurse ab August

Yoga
Di. 18.30–20.00 Uhr
Do. 10.00–11.30 Uhr und 19.15–20.45 Uhr

Pilates
Do. 16.45–17.45 Uhr und 18.00–19.00 Uhr

Fit in Form „Best Age“
Di. 10.00–11.00 Uhr
Fr. 10.00–11.00 Uhr

Gesundheitskonzepte
Ganzheitlichkeit für Körper und Geist

Nähere Informationen und Anmeldung:
Daniela Schöne
Telefon: 04721-67 29 15
www.ds-gesundheitskonzepte.de

Aysche Friseur
Für Ihre Frisur

Wir gratulieren zur Neueröffnung und wünschen Daniela viel Erfolg!

Öffnungszeiten:
Mo. 13.00–18.00 Uhr, Di.–Fr. 8.30–18.00 Uhr,
Sa. 8.30–14 Uhr

Steinmanner Str. 39 • Cux
Tel. (04721) 699 9679

mediamor
Agentur für Werbung und Medien

Ihr kompetenter Partner für:

- Druck & Gestaltung
- Schilder & Schriften
- Internet

Kasernenstr. 8 | (04721) 66430
27472 Cuxhaven | www.mediamor.de

GONGSU - Qigong & Wellness - Shiatsubehandlung

Petra Böttcher - Wagnerstraße 22, Cuxhaven
Telefon (04751) 2400 oder 016097055263

NordWest APOTHEKE

Wagnerstr. 22, 27474 Cuxhaven, Tel. 04721/39998-0

Wir beraten Sie gern in allen Gesundheitsfragen!

Ihr Apotheken-Team von West- und NordWest-Apotheke

ABO plus Card
Cuxhavener Apotheken
Hilfsleistung

mobi\$cur GmbH

PflegeDienst + TagesPflege

Rufen Sie an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gerne.
Büro: Mo.–Fr. von 9.00–13.00 Uhr oder nach Vereinbarung.

Mobicur GmbH • Wagnerstraße 22
27474 Cuxhaven • 04721/596655
www.mobicur.de

Wir wünschen Frau Schöne alles Gute zur Eröffnung!

frauenzimmer
Taschen Mode Accessoires

Die neuen
GEORGE
GINA &
LUCY.
Taschen sind eingetroffen!

Wir wünschen alles Gute und viel Erfolg!

Sonja Ebken
Rohdestraße 3 • 27472 Cuxhaven
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10.00 – 18.00 Uhr
Sa. 10.00 – 15.00 Uhr

Wir wünschen viel Erfolg und weiterhin eine gute Zusammenarbeit!

Neu bei uns: **flexx**
Das RÜCKGRAT-Konzept!

Brocksvalder Ch. 113
Tel.: (0 47 21) 3 11 50
www.meinoutfit.com

OUTFIT
Fitness- und Gesundheitszentrum

Wir wünschen Frau Daniela Schöne zur Eröffnung alles Gute und viel Erfolg!

ALWISTRA
STEUERBERATER • RECHTSANWÄLTE

Böhme, Grell, Springub & Partner • Steuerberater
Karch, Lindschau & Partner • Rechtsanwälte

Peter-Henlein-Str. 2–4 • 27472 Cuxhaven • Tel. (0 47 21) 718 500
www.alwistra.de • info@alwistra.de