



Susanne Rüter

Heilpraktikerin

Aktuelle Kursangebote

Praxis für Naturheilkunde & Gesundheitsförderung

Praxiszeiten (nur nach Terminvergabe)

Montag	10:00 - 12:00 Uhr (Hospiz) 16:00 - 19:00 Uhr
Dienstag	10:00 - 13:00 Uhr 16:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	8:00 - 12:00 Uhr (Sondertermine z.B. Aderlass) 16:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag	10:00 - 12:00 Uhr 16:00 - 18:00 Uhr
Freitag	9:00 - 12:00 Uhr 16:00 - 19:00 Uhr



Susanne Rüter | Heilpraktikerin | Bewegungs- und Entspannungspädagogin | Praxis für Naturheilkunde & Gesundheitsförderung
creavita centrum | Von-der-Kuhlen-Straße 36 | 58642 Iserlohn | Tel.: 0 23 74/17 62 48 | E-Mail: info@susannerueter.de
www.susannerueter.de

Regelmäßige Trainingsgruppen

Walking	montags:	8:30 - 9:30 Uhr
Nordic Walking	donnerstags:	8:30 - 9:30 Uhr
Walking/Nordic Walking Mix ab 16.03. - 28.09.2017	donnerstags:	18:00 - 19:00 Uhr
Bewegung und Entspannung	dienstags:	8:30 - 9:45 Uhr
Sitzgymnastik	mittwochs:	15:00 - 16:00 Uhr

Nach Absprache können Sie zwei Stunden kostenfrei besuchen.
Ich freue mich über Ihr Interesse. Preise auf Anfrage

Kursangebote Januar-März 2017

Gymnastik mit Schwerpunkt:

Je 2x freitags, 9:00 - 10:00 Uhr, einzeln buchbar

Preis: 28 €

13.01.+ 20.01. Kopf-/ Nacken

10.02.+17.02. Schulter-/Arm

10.03.+17.03. Wirbelsäule

Es folgen im 2. Quartal: Hüfte-/Knie,

Beckenboden, Füße



Entspannung herbeiführen mit: AT, PMR, Phantasiereise, Klang, Meditation, TaiChi, Qigong, Yoga:

8x montags, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 09.01.2017

Preis: 96 € für 8 Std.

Preis: 56 € für 4 Std.



Autogenes Training nach Schulz:

7x donnerstags, 18:00 -19:30 Uhr, ab 12.01.2017

Preis: 98 €

Nordic Walking Einsteigerkurs:

4x freitags, 16:00 - 17:00 Uhr, ab 24.02.2017

Preis: 56 € inkl. Leihstock

Treffpunkt: Volksgarten

4x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr, ab 01.03.2017

Preis: 56 € inkl. Leihstock



Vorträge:

Airy – neuartiges Blumentopfsystem:

Mittwoch, 15.02.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

Preis: 7 €

Fasten früher – heute:

Mittwoch, 01.03.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

Preis: 7 €

(für TN der Fastenwoche frei)

Vortrag: Hildegard von Bingen mit kl. Verkostung



Hildegard v. Bingen – Ernährungslehre und Lebensgeschichte

Mittwoch, 15.03.2017

Preis: 10 €

(für TN der Fastenwoche frei)

Fastenwoche nach Hildegard v. Bingen 10 - 12 Treffen, Uhrzeiten werden teilweise noch bekannt gegeben, 180 €

Informationen für die Fastenwoche

Mittwoch, 22.03.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

Kochen einiger Fastenelixiere

Montag, 27.03.2017, Uhrzeit noch offen

Reduktionstage

27./28.03.2017

Entlastungstage

29./30.03.2017

Fastentage

31.03.-04.04.2017

Fastenbrechen

05.04.2017

Aufbautage

06.-08.04.2017

Aderlasstage

12. + 13.04.2017



Geschenkgutscheine

Für alle Kursangebote
und Massagen
können Geschenkgutscheine
ausgestellt
werden