

  
**FITNESS RA ENERGIE**

Dienstag 18:30 - 20:45h

**RA KURSE für Fitness & Energiesteigerung  
Urägyptische Bewegungen - Einzigartig**



Jeden Dienstag 18:30h **INTENSITY**

Aufmerksam, konzentriert, bewusst mit höchster Intensität Energie ausgleichen und steigern. Licht und Feuer von Innen. Energieaufladung sofort spürbar. Intensity sprengt alle Grenzen und öffnet alle Möglichkeiten. Verjüngt, vitalisiert, befreit und führt zu höchstem Glücksgefühl.



Jeden Dienstag 19:15h **RA YOGA**

Mit RA-Yoga Stellungen und bewusstem Atmen jedes Körperteil dehnen. Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule, Organe kräftigen. Alle Drüsen aktivieren. Beweglich wie eine Katze, biegsam wie ein junger Bambus, fit wie die alten Ägypter. Jeder kann es tun!



Jeden Dienstag 20:00h **EXTENTCHI**

Lebensenergie CHI durch die Energiebahnen fließen lassen. Total entspannen. Alle Körpersysteme & Organe regenerieren. Vollständige Gesundheit, Vitalität, physische Harmonie, Jugendlichkeit, hohes Energielevel erreichen. Für jedes Alter praktizierbar. Einfach & effektiv.

Ort: Böheimstr. 47/1 - 70199 Stuttgart im Idogohaus  
INFO: [www.ra-international.de](http://www.ra-international.de), tel. 0 74 59 - 93 04 47  
Ulrike Bastian 0172 - 90 54 271 Dorothea Traub 0172 - 72 43 638