**General English Courses plus Yoga/Natural Health in Eastbourne, England**

Der Kurs General English plus Yoga/Natural Health soll Ihnen helfen, Ihr allgemeines Englischniveau zu verbessern und gleichzeitig eine praktische Fertigkeit zu erlernen.

Vormittags lernen Sie in einer multinationalen Klasse auf Ihrem Niveau 20 Stunden pro Woche das Kernprogramm des allgemeinen Englischkurses. Nachmittags, abends oder am Wochenende nehmen Sie dann an 3 natürlichen Fitnesskursen und 1 komplementären Therapie pro Woche teil. Sie können aus einer Reihe von Optionen wählen, unter anderem aus den folgenden:

**Natürliche Fitness-Kurse**

**Yoga**

Yoga bringt durch sanfte Körperhaltungen (Asanas), tiefe Atmung (Pranayama) und Meditation (Dhyanna) Entspannung für Körper und Geist. Yoga kann das körperliche und geistige Bewusstsein erweitern, Kraft und Flexibilität aufbauen und das Energieniveau steigern. Das Zentrum bietet Yoga in verschiedenen Stärken und Stilen an, und die Mitarbeiter empfehlen Ihnen gerne einen geeigneten Kurs.

**Sanftes Yoga und Meditation**

Dieses Angebot umfasst einfache Yogastrecken zum Lösen von Verspannungen, Tiefenentspannung, Atemarbeit (Pranayama) und Meditation. Besuchen Sie eine wunderbare Oase der Ruhe in Ihrem geschäftigen Leben.

**Tai Chi**

Dies ist ein Selbstheilungssystem zur Schaffung innerer und geistiger Harmonie. Diese Kurse bieten eine Reihe von sanften und schonenden Übungen, die den Körper stärken und Krankheiten vorbeugen. Lindert Stress, Verspannungen, Schmerzen und Beschwerden.

**Chi Gymnastik und Entspannung**

Speziell entwickelt zur Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit für Menschen mit Rückenproblemen, Osteoporose, nach einer Operation oder Krankheit und für weniger mobile Senioren. Keine Mattenarbeit, kann im Sitzen durchgeführt werden.

**Ballettunterricht**

Ideal für alle, die sich gerne an den Ballettunterricht in ihrer Kindheit erinnern oder für diejenigen, die nie die Gelegenheit hatten und sich wünschen, sie hätten sie gehabt!

**Komplementäre Therapien**

**Aqua-Entgiftung**

Eine manuelle Therapie, die Wirbelsäulenmanipulationen einsetzt, um die richtige Bewegung und Ausrichtung der Wirbelsäule wiederherzustellen, um Nervenstörungen/-reizungen zu beseitigen oder zu reduzieren

**Emotionale Freiheitstechniken**

Schmerzen, Stress, Phobien, Beziehungsprobleme und Abhängigkeiten können durch das Klopfen von Akupunkturpunkten im Gesicht und am Schlüsselbein gelöst werden.

**Gesichtsbehandlungen**

Ayurvedische Gesichtsmassage, Natural Lift Facial Massage, Hopi Ohrkerzentherapie, spezielle Kräuterkerzen können viele Ohren- und Nebenhöhlenprobleme lindern

**Massage**

Aromatherapie, Indischer Kopf, Shiatsu, Butterfly Touch, Rolfing, Thai Foot