

Renate Kuban
cosmetics + care



kosmetik
wellness
naildesign

Lappenbergsallee 10
20257 Hamburg
Tel. 040 406553
www.cosmetics-care.de

Wir bieten günstige
Modellbehandlungen an für
Kosmetik ab 20 €
Fußpflege ab 11 €
Massagen ab 20 €.



HBK
Hamburger
Berufsschule
für Kosmetik

Tel.: 55 56 54 30 • Hohehofstr. 10B
20253 Hamburg • info@die-hbk.de




Breathwalk Yoga im Gehen



Breathwalk (auch Yogawalking genannt) ist Yoga im Gehen aus der Tradition des Kundalini Yoga. In den USA ist diese sanfte Fitnessmethode schon seit vielen Jahren bekannt. Nun fasst Breathwalk auch bei uns Fuß.

Er ist für jeden ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen: der Breathwalk. Es gibt insgesamt 16 verschiedenen Formen, die alle eine andere Wirkung haben. Während der eine Walk Energiereserven mobilisiert, wirkt ein anderer hingegen eher entspannend. Wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde Wirkung für Körper und Geist. Breathwalk ist einfach, natürlich und effektiv: körperliche Energie wird mobilisiert, das emotionale Gleichgewicht verbessert und mentale Klarheit erlangt. Diese Form der Bewegung vereint normales Gehen mit bestimmten Atemmustern, beispielsweise vier Teile einatmen, vier Teile ausatmen – unterstützt durch ein still rezitiertes Mantra (Klangsilbe). Der Blick ist auf den Horizont gerichtet, dadurch lässt sich leichter eine meditative Aufmerksamkeit halten. Ein kompletter Breathwalk am Tag wird empfohlen. Bei alltäglichen Wegen lassen sich jedoch die verschiedenen Atemmuster, je nach gewünschter Wirkung, gut integrieren. So lässt sich Stress einfacher abbauen, und es gelingt effektiver, Energie zu tanken. Dieser Trend kam im Sommer 2003 nach Hamburg und wird inzwischen in Sportvereinen und von Fitnesscentern angeboten. Auch Volkshochschulen haben Breathwalk im Programm. Erfreulich ist, dass keine besondere Ausrüstung benötigt wird. Einmal kennen gelernt, verfügen Sie über ein alltagstaugliches Mittel, Ihre körperliche und geistige Ausgeglichenheit zu unterstützen.

CHECKPOINT-BEAUTY KOSMETIK

Nach den umfassenden Renovierungsarbeiten können Sie sich auch weiterhin in gewohnter Qualität verwöhnen lassen. Z.B. durch Kosmetik, Rückenmassage, Nagelmodelage, Fußpflege, Pediküre/Maniküre. Rufen sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.

Herder Str. 7 • 22085 HH-Uhlenhorst
Tel.: 040 - 63 94 34 12

KAISERSPORTS
Studio für Personaltraining

Ein schmerzhafter Rücken und Gelenkprobleme beeinträchtigen Ihre Leistungsfähigkeit und Freude bei GOLF und TENNIS ?
Ihr Körper verliert an Kraft, Beweglichkeit, Vitalität und schränkt Sie somit ein, ein aktives Leben zu führen ?
Begegnen Sie diesem Verlust an gesundheitlichen Werten, Wohlbefinden und Lebensqualität – gezielt und mit Erfolg !
Vertrauen Sie einem modernen, innovativen und weltweit anerkannten Bewegungssystem aus den USA, dem
GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®
der Julia Horvath Methode
ein ganzheitliches Körpertraining mit professionellem Anspruch, etabliert in Profi- und Leistungssport, Therapie und Rehabilitation.
Eine unvergleichbar effektive, wirkungsvolle und nachhaltige Art und Weise, die Funktionalität der Wirbelsäule, des Gelenksystems und des gesamten Bewegungsapparates auf natürlichem Weg zu verbessern.
Unverbindliches Probetraining für Leser des Magazins gratis möglich !

Studio Andreas Kaiser Mittelweg 90 20149 Hamburg
Tel. 21 97 28 01 mehr Infos unter: www.kaisersports.de



MOSER-KLINIK
HAMBURG - BONN - AUGSBURG - WIEN

Schön für das Leben.

Schönheit ist heute bedeutungsvoller denn je. Gutes Aussehen ist ein „Beweis“ erfolgreicher Lebensführung, sowohl im privaten wie im beruflichen Bereich.
Die Grundlage jeder ästhetisch-plastischen Behandlung ist das Vertrauen zwischen Ihnen und uns. Nicht zuletzt deshalb erhalten Sie von uns tiefgehende fachärztliche Beratung vor jeder Behandlung.
Bestellen Sie unsere kostenlose Farbbroschüre oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin:
Telefon 0 40 / 4 22 44 11
Günstige Finanzierung möglich.

Ärztliche Leitung:
Dr. med. (Univ. Cirujano) Rafael Peinado
Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie

www.moser-klinik.de

- Augenlid-Straffung
- Nasenkorrekturen
- Ohrenkorrektur
- Facelifting
- Faltenbehandlung
- Brustkorrekturen
- Bauchstraffung
- Fettabsaugung
- Eigenhaarverpflanzung



MOSER-KLINIKEN
Ästhetisch-Plastische Chirurgie
HAMBURG • BONN • AUGSBURG • WIEN

Hohehofchaussee 85
20253 Hamburg
Tel. 0 40 / 4 22 21 20
Fax 0 40 / 4 22 44 41
hamburg@moser-klinik.de