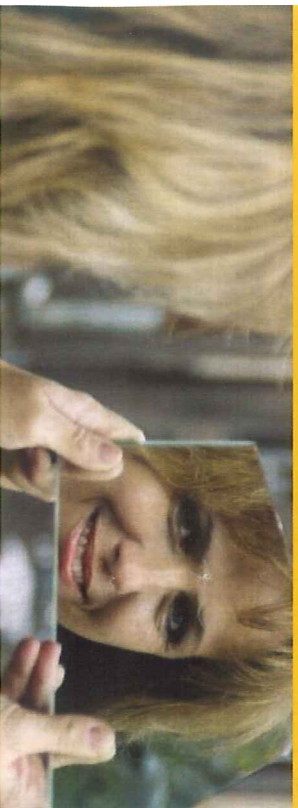




... mit Marion

Gesundheit,

Lebensfreude und Wohlergehen  
Lachyoga und mehr!



Fon 0177 - 154 53 28

www.gesund-und-froehlich.de · gesundundfroehlich@googlemail.com

Familiäre Atmosphäre in

## Borgelt's Bistro & Café

Claenerer Straße 5 · 31249 Hohenhameln · Tel. 0 51 28 / 96 03 45

Wie wir erfahren haben, kocht die Gerüchteküche.

„Borgelt's schließen ihr Bistro“

Diese Aussage ist einfach falsch  
und völliger Blödsinn !!!!

Wir werden auch in Zukunft für Sie da sein und in der gewohnten Qualität verwöhnen. Bitte sprechen Sie uns direkt an, wenn Sie Fragen haben und lassen Sie sich nicht durch irgendwelche Äußerungen verunsichern!

*In diesem Sinne wünschen wir „Allen“  
ein heinnächtliches Weihnachtsfest und  
ein hoffentlich gesundes neues Jahr.*



Ingelore und Dirk Borgelt



## Lachyoga für Vitalität und Entspannung



Jeder Dritte leidet unter permanentem Stress. Hektik ist an der Tagesordnung. Die Folge: Burnout-Symptome bedrohen die Gesundheit. Da heißt es, rechtzeitig die Notbremse ziehen.

Intensives Lachen wirkt sofort befreiend, entstressend und stärkt das Immunsystem. Gelotologen (Lachforscher) beweisen die entspannende Wirkung noch 24 Stunden nach einem Lachtraining.

- Was Sie erwartet:
- Energie und Lebenslust auftanken, Stress abbauen, entspannen
  - Selbstheilungskräfte mobilisieren, Ausstrahlung verbessern
  - Balance zwischen Arbeit, Alltag und Erholung aufbauen

### Die Methode

Die Lachyoga-Methode vereint Stressmanagement, Gesundheitsvorsorge und Persönlichkeitsentfaltung.

Sie ist ein erprobtes Anti-Stress- und Anti-Aging-Programm. Abwechslungsreiche und fröhliche Stunden zum Genießen.

Wer gerne einmal einen entspannten Abend mit Lachyoga genießen und sich dabei von den positiven Wirkungen überzeugen möchte, hat dazu mittwochs um 19:00 Uhr in Mehrum in der „Sinfonie“ Gelegenheit. Ich würde mich freuen, wenn Sie neugierig geworden sind und ich Sie lachend kennen lernen dürfte.

Bitte nehmen Sie vorher telefonisch Kontakt mit mir auf:  
Trainerin Marion von Appen, geprüfte Präventologin, Entspannungspädagogin und Lachyogatrainerin.  
Information und Anmeldung Tel. 05128 4545, E-Mail: gesundundfroehlich@googlemail.de  
Informationen und Witziges www.gesund-und-froehlich.de

## MTV Stedum

SK Bekum - Stedum

Schweinepreisschießen 2011:

Auch 2011 wollen wir wieder unser beliebtestes Schweinepreisschießen durchführen!

### Die Schießtermine:

Sonntag, 09.01.2011, 10-12 Uhr und 15-18 Uhr  
Sonntag, 16.01.2011, 10-12 Uhr und 15-18 Uhr  
Samstag, 12.02.2011, 19.00 Uhr Preisverleihung  
(Sporthalle Stedum)

Jeder Teilnehmer bekommt einen Fleisch- oder Wurstpreis.

Für den 1. und 2. Platz gibt es jeweils einen Schinken!!

Für das Essen und die ersten 10 Schuss zahlen Teilnehmer ab 16 Jahren 10 Euro, darunter 5 Euro.

Jede weiteren 10 Schuss kosten 2,00 Euro.

Die Getränke werden zum Selbstkostenpreis verkauft.  
Denkt bitte an Teller, Besteck und Becher für Brühei!  
Neubürger oder Neugierige sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung!  
Die Schießwarte