

**Jetzt**

QR-Code scannen  
und in 5x5 Sinne  
eintauchen



## Kursbuchung

Kursgruppe am Dienstag:  
10–12 Uhr, 14-täglich

Kursgruppe am Freitag:  
17–19 Uhr, 14-täglich

Preis pro Kurs:  
175,00 €

Mit deinem Kursticket kannst du an den Kurstagen das gesamte Freizeitbad den ganzen Tag über nutzen – ideal, um deine Entspannung und Erholung zu verlängern!



Gutscheine sichern unter [www.shop.dueb.de](http://www.shop.dueb.de)



Newsletter-Anmeldung unter [www.dueb.de/dueb/anmeldung/](http://www.dueb.de/dueb/anmeldung/)



Kursanmeldungen unter [www.shop.dueb.de](http://www.shop.dueb.de)

5x5  
**Sinne in Balance**

Kraft schöpfen und  
Gesundheit fördern –  
mit wohltuenden Ritualen

# Tauche ein in „5x5 Sinne in Balance“

## Dein neues Gesundheitsangebot

für Körper und Geist im Freizeitbad düb!

Zwischen Verpflichtungen und hektischen Momenten vergessen wir oft, unserer Gesundheit den nötigen Fokus zu schenken. Unser neues Kursangebot „5x5 Sinne in Balance“ bietet dir genau das. Genieße eine Kombination aus relaxenden Saunagängen, Tiefenwärmesauerstoffbad und Techniken wie Atemmeditationen, Yoga und Qi Gong. Unter der Leitung von Nadine Bielinski, Expertin in Stressbewältigung und ganzheitlicher Entspannung, findest du in einer festen Gruppe zu Ruhe und innerem Gleichgewicht – eine Auszeit, die Körper und Geist nachhaltig stärkt.

### UNSER ANGEBOT



In unserem neuen Kurs erwarten dich **fünf Kurseinheiten à 2 Stunden**, in denen du verschiedene Entspannungstechniken kennlernst – von Atemmeditationen über Progressive Muskelentspannung bis hin zu Yoga.



Jede Einheit, **im 14-täglichen Rhythmus**, bietet dir zusätzlich ein besonderes Highlight aus dem Freizeitbad: Genieße die wohltuende Wärme der KräuterSchwitz-Stube, entspanne im SalzRelaxHaus, tanke Tiefenwärme im TiefenwärmeSauerstoffBad oder genieße die Stille unseres BlockbohlenRuheHaus.



Zum Abschluss des Kurses gibt's ein gemeinsames Entspannungsgetränk. Um die Erholung perfekt abzurunden sichert dir dein Kursticket auch den Zugang zu allen Angeboten bei uns im düb – und das den ganzen Tag.

### UNSERE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

1

#### Fantasiereise

Entfliehe dem Alltag und begib dich auf eine geführte Reise in deine eigene Fantasiewelt, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

2

#### Qi Gong

Harmoniere Körper und Geist mit sanften, fließenden Bewegungen und entdecke eine alte chinesische Praxis zur Stärkung deiner Lebensenergie.

3

#### Autogenes Training

Erlebe eine bewährte Technik, die durch Autosuggestion und Entspannung deinen Körper und Geist in Balance bringt.

4

#### Yoga

Entdecke die Kraft von Atem, Bewegung und Meditation, um deine Flexibilität und innere Balance zu fördern.

5

#### Meditation

Finde zur Ruhe und stärke deine Konzentration durch die Kunst der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung.

6

#### Progressive Muskelentspannung

Entspanne dich tief und löse Spannungen, indem du gezielt einzelne Muskelgruppen an- und entspannst.

### Zur Kursleitung

Nadine Bielinski

Kursleiterin Entspannungstechniken

Kursleiterin Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation

Profil: Innere Medizin und Orthopädie

Med. Fachangestellte

