# JAYMA

## Komm vorbei!

**PHYSIOTHERAPIE**
**YOGA · PILATES**
**PERSONAL TRAINING**

## SOMMERSPASS!

**20% Rabatt* auf das gesamte JAYMA-Angebot.**

*Gültig bis einschließlich 31.08.2018.
Es gelten unsere AGB.

# JAYMA

**bietet Therapie und Prävention in einem ansprechenden Ambiente.**
Wir führen zusammen, was zusammengehört:

- **Schulmedizinische Physiotherapie**
- **Ganzheitliches Yoga**
- **Hocheffektives Pilates**
- **Individuelles Personal Training**
- **Klassische Meditation**
- **Tiefengewebs-Massagen**

Unser Auftrag ist Deine Gesundheit und das auf 275 qm Grundfläche, mit vier Behandlungsräumen und zwei wunderschönen, großen Sälen für Yoga, Pilates und Personal Training.
Unser Angebot im Besonderen das Kursprogramm eignet sich für jedes Alters- und Fitnesslevel. Wir sind Bodyworker und wir lieben, was wir tun.

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

# Physiotherapie

**Der beste Weg zu Heilung und Gesundheit**
Alle Kassen, Privat & BG

„Vom Schmerz zur Heilung" ist unsere Devise. Gemeinsam Gesundheit zu etablieren ist unser Ziel.
In der Behandlung sehen wir den Menschen als Ganzes. Nicht nur seine äußere Hülle, sondern auch die psychischen und sozialen Komponenten.
Unsere Arbeitsweise: Wir gehen der Ursache auf den Grund und lösen uns damit von der rein symptomatischen Behandlung. Indem wir systemische und funktionelle Zusammenhänge berücksichtigen, kommen wir zu einem ganzheitlichen Befund.
Das Ergebnis: Ein individueller Therapieansatz. Damit Sie Ihr Gleichgewicht finden und nachhaltig gesund bleiben. Die Heilung beginnt mit spezifischen Techniken und endet im alltäglichen Leben.

Ole Jansen

# YOGA & Pilates

**tragen heute mehr denn je zu einer nachhaltigen Gesundheitsvorsorge bei.**

Nachfolgend eine Übersicht der positiven Effekte:

- **Verbesserungen des körperlichen und geistigen Befindens.**
- **Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.**
- **Reduktion von geistigem und körperlichem Stress.**
- **Ausleitung von Giftstoffen, Steigerung der Abwehrkräfte.**
- **Bessere Verdauung, Reinigung und Energetisierung der inneren Organe und der Drüsen.**
- **Verbesserte Herz-Kreislauf Aktivität.**
- **Steigerung der Achtsamkeit und Empathie im Umgang mit Menschen.**
- **Verbesserung von Krankheitsbildern durch z.B.: Erhöhung der Knochendichte.**
- **Reduktion von körperlichen Schmerzen: Rücken, Schultern, Nacken, Beine, Bauch.**
- **Tiefere Schlafphasen, bessere Regeneration und Verdauung.**

**www.jayma.de**

## Kursplan YOGA — Großer Saal

Den Kursplan für die Pilateskurse finden Sie unter **www.jayma.de**.
Die Kurse finden ab drei Teilnehmern statt. Anmeldung bitte telefonisch unter Tel 030 890 624 03.

## Übersicht Kurse

**Montag:**
**VINYASA FLOW** 9:30-10:45 Uhr, Level 1, Belle
**VINYASA FLOW** 18:30-19:45 Uhr, Level 1/2, Axel

**Dienstag:**
**MEDITATION** 7:30-8:00 Uhr
**PILATES** 9:30-10:30 Uhr, Axel
**YOGA 50+** 9:30-10:45 Uhr, Level 1, Belle
**PILATES** 19:00-20:00 Uhr, Axel
**VINYASA FLOW** 19:00-20:15 Uhr, Level 1/2, Belle

**Mittwoch:**
**PILATES** 17:00-18:00 Uhr, Axel
**KUNDALINI** 18:30-19:45 Uhr, Level 1/2, Belle
**YIN-YOGA** 20:00-21:15 Uhr, All Levels, Belle

**Donnerstag:**
**MEDITATION** 7:30-8:00 Uhr
**VINYASA FLOW** 9:30-10:45 Uhr, Level 1/2, Axel
**PILATES** 18:00-19:00 Uhr, Axel
**VINYASA FLOW** 18:30-19:45 Uhr, Level 1/2, Axel
**VINYASA FLOW** 20:00-21:15 Uhr, Level 1/2, Axel

**Freitag:**
**PILATES** 9:30-10:30 Uhr, Axel
**YOGA 50+** 9:30-10:45 Uhr, Level 1, Belle
**YIN-YOGA** 16:00-17:15 Uhr, All Levels, Belle

**Samstag:**
**VINYASA FLOW** 11:00-12:15 Uhr, All Levels, Belle

**Axel Martinez** begann mit 17 Jahren seine Ausbildung zum klassischen Bühnentänzer und war an verschiedenen Theatern in Deutschland engagiert.
Seit dem Millennium praktiziert er Yoga; Pilates unterrichtet er seit 2008. Axel hat für ein Jahr in einem Yoga-Hotel im Allgäu gelebt und unterrichtet. Mit JAYMA hat er seine Berufung gefunden.

## JAYMA

am Benjamin Franklin Krankenhaus

Hindenburgdamm 94 (Eingang neben LIDL)
12203 Berlin
Telefon 030 890 624 03
Website www.jayma.de

**M85** — Charité — Campus Benjamin Franklin
**Botanischer Garten** — 10 min Fußweg
**Lichterfelde Süd** — 5 Min mit dem Fahrrad
**Gute Parkmöglichkeiten vor der Tür oder auf dem Parkplatz des Benjamin Franklin Krankenhauses (kostenpflichtig)**