



Begleiten mit

yoga

Präventionskurse Hatha Yoga

» Mit Yoga bewegt und entspannt « *

08.04. - 17.06.2024 (nicht am 29.04., 06.05., 20.05.24)

Montag: 19.00 - 20.30 Uhr

8 x 90 min. 160 € inkl. MwSt

03.04. - 19.06. 2024 *

Mittwoch: 19.00 - 20.30 Uhr

11 x 90 min. 220 € inkl. MwSt

» Mit Yoga Stress abbauen « *

04.04. - 20.06. 2024 (nicht am 02. u. 09.05.24)

Donnerstag: 09.30 - 11.00 Uhr

Donnerstag: 19.30 - 21.00 Uhr

10 x 90 min. 200 € inkl. MwSt

» Mit Yoga entspannt ins Wochenende « *

05.04. - 21.06.2024 (nicht am 03. u. 10.05.24)

Freitag: 09.00 - 10.30 Uhr

Freitag: 16.30 - 18.00 Uhr

10 x 90 min. 200 € inkl. MwSt

TriloChi®

» entspannt in Bewegung - bewegt in Entspannung «

05.04. - 21.06.2024 (nicht am 12.04., 03.05., 10.05.24)

Freitag 18.30 - 20.00 Uhr

Kursgebühr: 9 x 90 Min. 180 € inkl. MwSt

* Diese Yogakurse werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst. AOK Mitglieder können einen Gesundheitsgutschein für 8x90 min. einlösen.

Ort:

Balance Bad Münde
Justus-von-Liebig-Weg 1
31848 Bad Münde

Anmeldung:

Jeannette Rokahr
Yogalehrerin BDY/EYU
Yogatherapeutin
TriloChi® Trainerin
mail: info@begleiten-mit-yoga.de
tel. 0173 - 2450462



Begleiten mit

yoga

Workshops

» Herz-Chakra-Meditation «

Sa 02.03.2024

16.30 - 18.00 Uhr

Energieausgleich freiwillig

Die Herz-Chakra-Meditation ist eine Bewegungs-Meditation. Sie verbindet in sanften, rhythmischen Bewegungen das Herz mit der Welt. Du bewegst Dich in Verbindung mit dem Atem in die vier Himmelsrichtungen.

» FaszienYoga «

Sa.20.04.2024

15.00 - 18.00 Uhr

Energieausgleich: 60 €

In diesem Seminar wollen wir unsere Faszien und damit den gesamten Bewegungsapparat beweglicher machen. Verursacht durch unsere Alltagshaltungen „verklebt“ das Fasziengewebe, Verspannungen und Schmerzen können die Folge sein. FaszienYoga lockert und dehnt das Gewebe. Verspannungen können sich lösen und die Energie (Chi) kann wieder fließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teepause und Austausch.

