



Begleiten mit

yoga

Präventionskurse Hatha Yoga in Hameln

» Mit Yoga bewegt und entspannt « *

ab 18.07.2022
Montag: 10.00 - 11.30 Uhr
(8 x 90 min.) 150,00 €

» Mit Yoga Stress abbauen « *

ab 21.07.2022
Donnerstag: 17.00 - 18.30 Uhr
(10 x 90 min.) 187,50 €

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



Ort:

Physiotherapie Matyschik
Hilligsfelder. Str. 24
31789 Hameln

Anmeldung:

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



Begleiten mit

yoga

Workshop in Hameln

» FaszienYoga «

Samstag **06.08.2022**

14.00 - 17.00 Uhr

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

Wertschätzung : **56 €**

Alle Preise sind inkl. MwSt.

