



Begleiten mit

yoga

## Präventionskurse Hatha Yoga

» Mit Yoga Stress abbauen «<sup>\*</sup>  
ab 20.01.2022

Donnerstag: 09.30 - 11.00 Uhr

Donnerstag: 19.30 - 21.00 Uhr

10 x 90 min. 175,00 €

» Mit Yoga entspannt ins Wochenende «<sup>\*</sup>  
ab 21.01.2022

Freitag: 09.00 - 10.30 Uhr

Freitag: 17.00 - 18.30 Uhr

10 x 90 min. 175,00 €

**NEU**

» Mit Yoga ganz entspannt «<sup>\*</sup>  
ab 02.02.2022

Mittwoch: 19.00 - 20.30

8 x 90 min. 140,00 €

**TriloChi®**

» TriloChi® und ChiYoga bewegt und entspannt«  
ab 17.01.2022

Montag: 19.00 - 20.30 Uhr

8 x 90 min. 140,00 €

<sup>\*</sup>  
*Diese Yogakurse werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst. AOK Mitglieder können einen Gesundheitsgutschein einlösen*

**Ort:**

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

**Anmeldung:**

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



Begleiten mit

# yoga

## Workshops

Samstag **22.01.2022**

15.00 - 18.00 Uhr

### » TriloChi bewegt und entspannt im Winter - Element Wasser «

*Zeit für Besinnung, innere Einkehr, Kraft schöpfen durch Meridianaktivierung Blase u. Niere. Teepause und Austausch*

Wertschätzung : **48 €**

### » FaszienYoga «

Samstag **05.03.2022**

15.00 - 18.00 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 : **48 €**

*Alle Preise sind inkl. MwSt.*

