



Begleiten mit

# yoga

## Workshops

**Samstag, 09.08.25**

17.00 - 19.00 Uhr

» Yoga und Meditation «

Um in den Genuss von mehr Ruhe im Geist zu kommen, bereiten wir unseren Körper durch einfache Bewegungsabläufe (Vinyasa) und unseren Geist durch einfache Übungen vor. Denn erst wenn es im Geist still wird kommen wir dem Zustand von Yoga näher.

Energieausgleich : **30 €**

**Sonntag, 28.09.25**

17.00 - 18.30 Uhr

» Herzchakra-Meditation «

Die Herz-Chakra-Meditation ist eine Bewegungsmeditation. Sie verbindet in sanften, rhythmischen Bewegungen das Herz mit der Welt. Du bewegst Dich in Verbindung mit dem Atem in alle vier Himmelsrichtungen. Eine Entspannung im Sitzen und Liegen rundet die Meditation ab

Energieausgleich freiwillig





Begleiten mit

yoga

## Präventionskurse Hatha Yoga

» Mit Yoga bewegt und entspannt « \*

06.08. - 15.10.25. (nicht am 27.08. u. 03.09.)

Mittwoch: 19.00 - 20.30 Uhr

9 x 90 min. 198 €

» Mit Yoga Stress abbauen « \*

31.07. - 16.10.25 (nicht am 28.08.)

Donnerstag: 09.30 - 11.00 Uhr

Donnerstag: 19.00 - 20.30 Uhr

10 x 90 min. 220,00 €

» Mit Yoga entspannt ins Wochenende « \*

01.08. - 17.10.25 (nicht am 29.08.)

Freitag: 16.30 - 18.00 Uhr

9 x 90 min. 198 €

## TriloChi®

» entspannt in Bewegung - bewegt in Entspannung «

04.08. - 20.10.25 (nicht am 25.08. u. 01.09.)

Montag: 19.00 - 20.30 Uhr

9 x 90 min. 198,00 €

\*

*Diese Yogakurse werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst. AOK Mitglieder können einen Gesundheitsgutschein für 8x 90 min. einlösen*

*Alle Preise sind inkl. MwSt.*

### Ort:

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

### Anmeldung:

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