



*Begleiten mit*

# yoga

## Workshops

**Samstag, 08.11.25**

15.00 - 18.00 Uhr

» FaszienYoga «

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 : 60 €

**Sonntag, 07.12.25**

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 €

*Alle Preise sind inkl. MwSt.*





Begleiten mit

yoga

## Präventionskurse Hatha Yoga

**Neu!** Yoga für Männer - mit Heiko

27.10.-16.12.25

Montag: 17.30 Uhr-19.00 Uhr

8 x 90 Min. 176 €

» Mit Yoga bewegt und entspannt « \*

22.10. - 17.12.25 (nicht am 29.10.)

Mittwoch: 19.00 - 20.30

8 x 90 min. 176 €

» Mit Yoga Stress abbauen « \*

23.10. - 18.12.25 (nicht am 30.10.)

Donnerstag: 09.30 - 11.00 Uhr

Donnerstag: 19.00 - 20.30 Uhr

8 x 90 min. 176 €

» Mit Yoga entspannt ins Wochenende « \*

24.10. - 19.12.25 (nicht am 31.10.)

Freitag: 16.30 - 18.00 Uhr

8 x 90 min. 176 €

## TriloChi®

» entspannt in Bewegung - bewegt in Entspannung «

10.11. - 22.12.25

Montag: 19.15 - 20.45 Uhr

7 x 90 min. 154 €

\*

Diese Yogakurse werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst.

### Ort:

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

### Anmeldung:

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