



Begleiten mit **yoga**

Workshops

Sonntag, 11.01.26

17.00 - 18.30 Uhr

» Herz-Chakra-Bewegungs-Meditation «

Öffne den Raum deines Herzens

☯ geführte Bewegung mit Musik ☯ Atmung ☯

Mitgefühl und Hingabe ☯ innere Ruhe und Klarheit ☯

Lebendigkeit und Selbstliebe

Energieausgleich: freiwillig

Samstag, 07.02.26

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.

Energieausgleich: 60 €

Sonntag, 01.03.26

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 €



Begleiten mit

yoga

Präventionskurse Hatha Yoga

» Mit Yoga bewegt und entspannt « *

07.01. - 18.03.26

Mittwoch: 19.00 - 20.30

11 x 90 min. 242 €

» Mit Yoga Stress abbauen « *

08.01. - 19.03.26

Donnerstag: 09.30 - 11.00 Uhr

Donnerstag: 19.00 - 20.30 Uhr

11 x 90 min. 242 €

» Mit Yoga entspannt ins Wochenende « *

09.01. - 13.03.26

Freitag: 16.30 - 18.00 Uhr

10 x 90 min. 220 €

Diese Yogakurse werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst.

TriloChi®

» entspannt in Bewegung - bewegt in Entspannung «

12.01. - 16.03.26

Montag: 19.15 - 20.45 Uhr

10 x 90 min. 220 €

Ort:

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

Anmeldung:

Jeannette Rokahr

Yogalehrerin BDY/EYU, Yogatherapeutin

Dipl. TriloChi® Lehrerin

mail: info@begleiten-mit-yoga.de

tel. 0173 - 2450462

