



Begleiten mit

yoga

Präventionskurse Hatha Yoga Mai - Juni 2023

» Mit Yoga bewegt und entspannt « *

ab 03.05. - 28.06.23

Mittwoch: 19.00 - 20.30

9 x 90 min. 180,00 €

» Mit Yoga Stress abbauen « *

04.05. - 29.06.23 (nicht am 18.05.)

Donnerstag: 09.30 - 11.00 Uhr

Donnerstag: 19.30 - 21.00 Uhr

8 x 90 min. 160,00 €

» Mit Yoga entspannt ins Wochenende « *

05.05. - 30.06.23 (nicht am 19.05.)

Freitag: 09.00 - 10.30 Uhr

Freitag: 17.00 - 18.30 Uhr

8 x 90 min. 160,00 €

Mai - Juni 2023

TriloChi®

» entspannt in Bewegung - bewegt in Entspannung «

05.05. - 30.06.23 (nicht am 19.05.)

Freitag 18.30 - 20.00 Uhr

8 x 90 min. 160,00 €

* 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
tel. 0173 - 2450462



Begleiten mit

yoga

Workshops

Samstag, **06.05.23**

14.00 - 17.00 Uhr

» **Yoga in der Natur** «

Stärke dein Immunsystem durch die Heilkraft des Waldes und die Kraft des Yoga; durch bewusstes Atmen, Yoga und Meditationsübungen in der Natur.
- zentriert - erdet - stabilisiert - harmonisiert - belebt die Sinne - aktiviert die Atmung

Wertschätzung : **49 €**

Samstag, **17.06.23**

15.00 - 18.00 Uhr

» **Faszienyoga** «

In diesem Seminar wollen wir unsere Faszien und damit den gesamten Bewegungsapparat beweglicher machen. Verursacht durch unsere Alltags-haltungen „verklebt“ das Faszien-gewebe. Verspannungen und Schmerzen können die Folge sein. Fasziennyoga lockert und dehnt das Gewebe. Verspannungen können sich lösen und die Energie (Chi) kann wieder fließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Tee-pause und Austausch

Wertschätzung : **49 €**

Alle Preise sind inkl. MwSt.

