



Begleiten mit

yoga

Workshops

Samstag, 25.04.26

14.00 - 17.00 Uhr

» FaszienYoga «

In diesem Seminar wollen wir unsere Faszien und damit den gesamten Bewegungsapparat beweglicher machen. Verursacht durch unsere Alltagshaltungen „verklebt“ das Faszienewebe, 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, 14.06.26

16.30 - 18.00 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





Begleiten mit

yoga

Präventionskurse Hatha Yoga

» Mit Yoga bewegt und entspannt « *

15.04. - 24.06.26

Mittwoch: 19.00 - 20.30

11 x 90 min. 242 €

» Mit Yoga Stress abbauen « *

16.04. - 02.07.26

Donnerstag: 09.30 - 11.00 Uhr

Donnerstag: 19.00 - 20.30 Uhr

11 x 90 min. 242 €

» Mit Yoga entspannt ins Wochenende « *

17.04. - 03.07.26

Freitag: 16.30 - 18.00 Uhr

11 x 90 min. 242 €

* Diese Yogakurse werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst.

TriloChi®

» entspannt in Bewegung - bewegt in Entspannung «

13.04. - 29.06.26

Montag: 19.00 - 20.30 Uhr

11 x 90 min. 242 €

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