



Begleiten mit

yoga

Workshops

Sonntag, 05.04.25

15.00 - 18.00 Uhr

» Yang Sheng - Leben mit der Jahreszeit «

Gesund im Frühling - Element Holz

Meridiane aktivieren durch fließende Bewegungen aus dem TriloChi und Übungen aus dem FaszienYoga

Wertschätzung : **60 €**

Samstag, 14.06.25

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 €**





Begleiten mit

yoga

Präventionskurse Hatha Yoga

» Mit Yoga bewegt und entspannt « *

07.05. - 25.06.26

Mittwoch: 19.00 - 20.30

8 x 90 min. 176,00 €

» Mit Yoga Stress abbauen « *

03.04. - 26.06.25

Donnerstag: 09.30 - 11.00 Uhr

Donnerstag: 19.00 - 20.30 Uhr

10 x 90 min. 220,00 €

» Mit Yoga entspannt ins Wochenende « *

04.04. - 27.06.25 (nicht am 25.04. u. 02.05.)

Freitag: 16.30 - 18.00 Uhr

10 x 90 min. 220,00 €

TriloChi®

» entspannt in Bewegung - bewegt in Entspannung «

07.04. - 30.06.25 (nicht am 28.04.)

Montag: 19.00 - 20.30 Uhr

10 x 90 min. 220,00 €

*
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
tel. 0173 - 2450462