



Begleiten mit

yoga

Workshops

Samstag, 16.11.2024

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, 08.12.2024

16.30 - 18.00 Uhr

» Herzchakrameditation «

Die Herz-Chakra-Meditation ist eine Bewegungs-Meditation. Sie verbindet in sanften, rhythmischen Bewegungen das Herz mit der Welt. Du bewegst Dich in Verbindung mit dem Atem in die vier Himmelsrichtungen.

Energieausgleich freiwillig

Alle Preise sind inkl. MwSt.





Begleiten mit

yoga

Präventionskurse Hatha Yoga

» Mit Yoga bewegt und entspannt « *

30.10. - 18.12.2024

Mittwoch: 19.00 - 20.30

8 x 90 min. 160,00 €

» Mit Yoga Stress abbauen « *

31.10. - 19.12. 2024

Donnerstag: 09.30 - 11.00 Uhr

Donnerstag: 19.30 - 21.00 Uhr

8 x 90 min. 160,00 €

» Mit Yoga entspannt ins Wochenende « *

01.11. - 20.12.2024

Freitag: 16.30 - 18.00 Uhr

8 x 90 min. 160,00 €

» Online Yoga (per Zoom) «

Mittwoch: 17.00 Uhr - 18.30 Uhr

90 min. 15 €

TriloChi®

» entspannt in Bewegung - bewegt in Entspannung «

04.11. - 16.12.2024

Montag: 19.00 - 20.30 Uhr

7 x 90 min. 140,00 €

*

Diese Yogakurse werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst. AOK Mitglieder können einen Gesundheitsgutschein für 8x 90 min. einlösen

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