



Begleiten mit

yoga

## Präventionskurse Hatha Yoga

» Mit Yoga bewegt und entspannt « \*

05.08. - 14.10.2024 (nicht am 09.09.)

Montag: 19.00 - 20.30

10 x 90 min. 200,00 €

07.08. - 09.10. 2024

Mittwoch: 19.00 - 20.30

10 x 90 min. 200,00 €

» Mit Yoga Stress abbauen « \*

01.08. - 10./17.10. 2024

Donnerstag: 09.30 - 11.00 Uhr

Donnerstag: 19.30 - 21.00 Uhr

10 x 90 min. 200,00 €

» Mit Yoga entspannt ins Wochenende « \*

02.08. - 18.10.2024 (nicht am 06.09. u. 04.10.)

Freitag: 16.30 - 18.00 Uhr

10 x 90 min. 200,00 €

## TriloChi®

» entspannt in Bewegung - bewegt in Entspannung «

02.08. - 18.10.2024 (nicht am 06.09. und 04.10.)

Freitag 18.30 - 20.00 Uhr

10 x 90 min. 200,00 €

\* 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](mailto:info@begleiten-mit-yoga.de)  
tel. 0173 - 2450462



Begleiten mit

# yoga

## Workshops

**Samstag, 06.07. 24**

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 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

Wertschätzung : **60 €**

**Samstag, 24.08.24**

17.00 - 18.30 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.*

