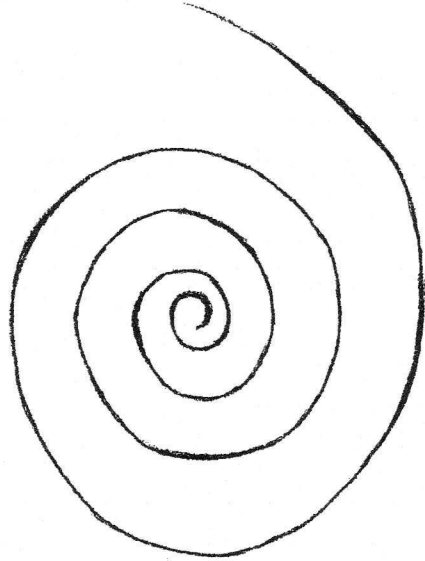


# Yoga individuell



## Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule

Praxis für Entspannung  
Yoga und Atem

in Eckernförde

## Hatha Yoga Schule

## Praxis für Entspannung Yoga und Atem

Winter / Frühjahr  
Januar – März 2022

Einzeltermine nach Absprache

### Kurs:

**Hatha Yoga –  
Heilsamer Atem**

Zeit:  
Dauer:  
Beginn:  
Kosten:

**Dienstag**, 18.30 – 20.00 Uhr  
10 Abende  
25.01.22 – 29.03.22  
150,- Euro

Zeit:  
Dauer:  
Beginn:  
Kosten:

**Mittwoch**, 18.30 – 20.00 Uhr  
10 Abende  
26.01.22 – 30.03.22  
150,- Euro

Zeit:  
Dauer:  
Beginn:  
Kosten:

**Donnerstag** 17.30 – 19.00Uhr  
10 Abende  
27.01.22 – 31.03.22  
150,- Euro

### Entspannungsverfahren

Autogenes Training  
Progressive Muskelentspannung  
nach Jacobson  
Innere Reisen

### Hatha Yoga

Meditation und Konzentration  
Atem- und Energiearbeit  
Körperübungen  
Entspannung und Imagination

### Atemschule

in der Tradition des Hatha Yoga

### Beratendes Gespräch

Gesundheitsförderung  
Gesunder Umgang mit Stress

### Ort:

Impulse Seminarhaus  
Gasstraße 5  
24340 Eckernförde

### Anmeldung:

Brigitte Greiff  
Tel.: 04351/7674833  
Mail: [brigitte.greiff@web.de](mailto:brigitte.greiff@web.de)  
Web: [www.yoga-individuell.net](http://www.yoga-individuell.net)

### Gruppen:

fortlaufend, max. 6 Tn  
Einstieg jederzeit möglich  
oder zum Kursbeginn

### Ermäßigung:

Bei Bedarf bitte erfragen

### Ferien:

04.04.22 - 24.04.22

### Feiertage: