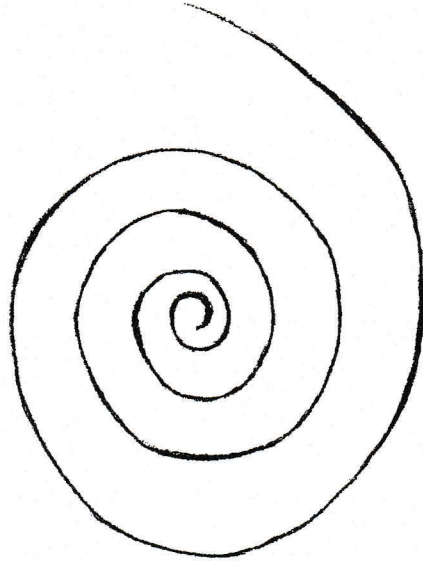


Yoga individuell



Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule
Praxis für Entspannung
Yoga und Atem
in Eckernförde

Praxis für Entspannung Yoga und Atem

Hatha Yoga Schule

Winter / Frühjahr
Februar – Mai 2020

Einzeltermine nach Absprache

Einführungsabend zum Kennenlernen

Freitag, 21.02.20, 18.30 – ca. 20.00, 15,- Euro
max. 6 - 8 Tn, bitte anmelden!

Entspannungsverfahren

Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson
Innere Reisen

Kurs: Hatha Yoga – und heilsamer Atem

Hatha Yoga

Zeit:
Dauer: 9 Abende
Beginn: 25.02.20 – 12.05.20
Kosten: 117,- Euro

Meditation und Konzentration
Atem- und Energiearbeit
Körperübungen
Entspannung und Imagination

Zeit:
Dauer: 9 Abende
Beginn: 26.02.20 – 13.05.20
Kosten: 117,- Euro

Atemschule

in der Tradition des Hatha Yoga

Zeit:
Dauer: 9 Abende
Beginn: 27.02.20 – 14.05.20
Kosten: 117,- Euro

Beratendes Gespräch

Gesundheitsförderung
Gesunder Umgang mit Stress

Gruppen:

fortlaufend, max. 6 – 8 Tn
Einstieg jederzeit möglich
oder zum Kursbeginn

Ort:

Impulse Seminarhaus
Gassstraße 5
24340 Eckernförde

Ermäßigung:

Bei Bedarf bitte erfragen

Anmeldung:

Brigitte Greiff

Unterrichtsfrei:

03.04. – 27.04.20

Feiertage:

Tel.: 04351/7674833

Mail: brigitte.greiff@web.de

Web: www.yoga-individuell.net