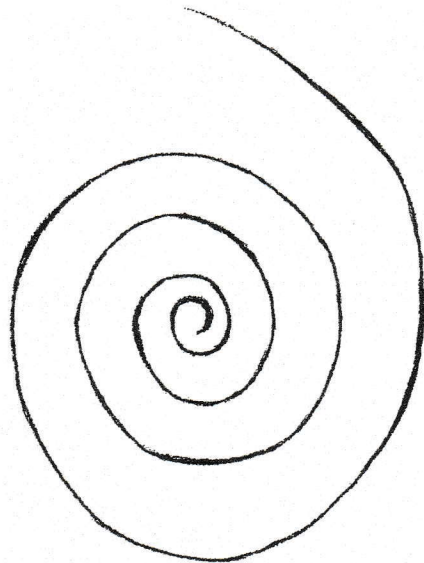


Yoga individuell



Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule

Praxis für Entspannung
Yoga und Atem

in Eckernförde

Praxis für Entspannung Yoga und Atem

Hatha Yoga Schule

Sommer / Herbst
August – Oktober 2021

Einzeltermine nach Absprache

Kurs:

**Hatha Yoga –
und Klarheit und Frische**

Zeit:

Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr

Dauer:

10 Abende

Beginn:

10.08.21 – 12.10.21

Kosten:

150,- Euro

Zeit:

Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr

Dauer:

10 Abende

Beginn:

11.08.21 – 13.10.21

Kosten:

150,- Euro

Zeit:

Donnerstag 17.30 – 19.00Uhr

Dauer:

10 Abende

Beginn:

12.08.21 – 14.10.21

Kosten:

150,- Euro

Gruppen:

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

Ermäßigung:

Bei Bedarf bitte erfragen

Ferien:

-

Feiertage:

-

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
Web: www.yoga-individuell.net