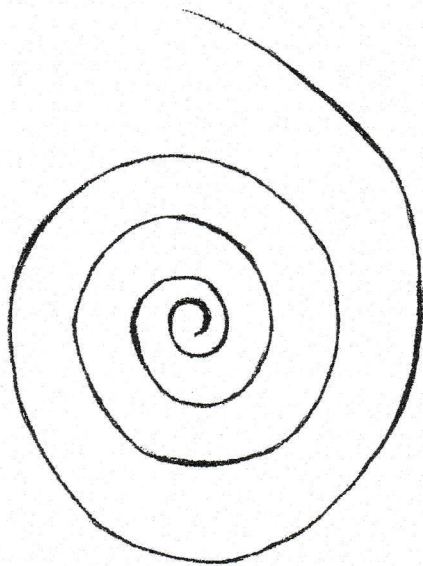


# Yoga individuell



## Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule

Praxis für Entspannung  
Yoga und Atem

in Eckernförde

## Hatha Yoga Schule

## Praxis für Entspannung Yoga und Atem

### Herbst / Winter Oktober – Dezember 2021

#### Kurs:

**Hatha Yoga –  
Ruhe und Balance**

#### Zeit:

**Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr**

#### Dauer:

10 Abende

#### Beginn:

19.10.21 – 21.12.21

#### Kosten:

150,- Euro

#### Zeit:

**Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr**

#### Dauer:

10 Abende

#### Beginn:

20.10.21 – 22.12.21

#### Kosten:

150,- Euro

#### Zeit:

**Donnerstag 17.30 – 19.00Uhr**

#### Dauer:

9 Abende

#### Beginn:

19.10.21 – 16.12.21

#### Kosten:

135,- Euro

#### Gruppen:

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

#### Ermäßigung:

Bei Bedarf bitte erfragen

#### Ferien:

23.12.21 – 23.01.22

#### Feiertage:

### Einzeltermine nach Absprache

#### 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)