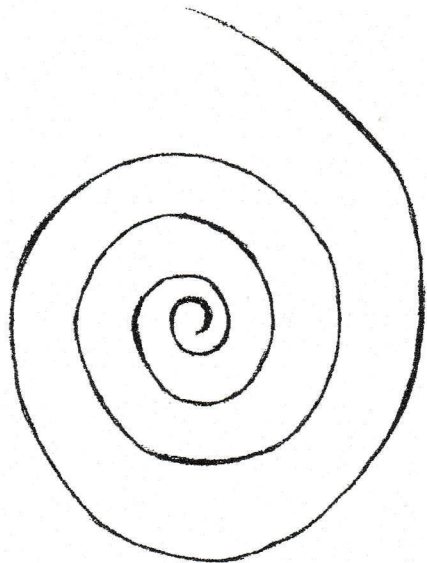


# Yoga individuell



## Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule  
Praxis für Entspannung  
Yoga und Atem  
in Eckernförde

## Praxis für Entspannung Yoga und Atem

### Hatha Yoga Schule

Winter / Frühjahr  
Januar - März 2021

### Einzeltermine nach Absprache

Kursthema:	Hatha Yoga – und heilsamer Atem	Entspannungsverfahren
Zeit: Dauer: Beginn: Kosten:	<b>Dienstag</b> , 18.30 – 20.00 Uhr 11 Abende 12.01.21 – 23.03.21 165,- Euro	Autogenes Training Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Innere Reisen
Zeit: Dauer: Beginn: Kosten:	<b>Mittwoch</b> , 18.30 – 20.00 Uhr 11 Abende 13.01.21 – 24.03.21 165,- Euro	<b>Hatha Yoga</b>  Meditation und Konzentration Atem- und Energiearbeit Körperübungen Entspannung und Imagination
Zeit: Dauer: Beginn: Kosten:	<b>Donnerstag</b> , 17.30 – 19.00 Uhr 11 Abende 14.01.21 – 25.03.21 165,- Euro	<b>Atemschule</b>  in der Tradition des Hatha Yoga
Zeit: Dauer: Beginn: Kosten:	<b>Freitag</b> , 16.30 – 18.00 Uhr 11 Abende 15.01.21 – 26.03.21 165,- Euro	<b>Beratendes Gespräch</b>  Gesundheitsförderung Gesunder Umgang mit Stress

**Gruppen:** fortlaufend, max. 5 – 7 Tn  
Einstieg jederzeit möglich  
Ermäßigung der Kosten möglich

**Ferien:** -  
**Feiertage:** -

**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)