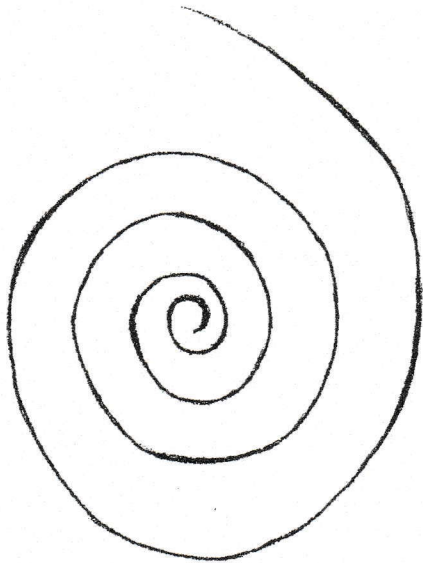


Yoga individuell



Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule
Praxis für Entspannung
Yoga und Atem
in Eckernförde

Praxis für Entspannung Yoga und Atem

Hatha Yoga Schule

Sommer / Herbst
Juli – Oktober 2020

Einzeltermine nach Absprache

Kursthema:

**Hatha Yoga –
und Klarheit und Frische**

Zeit:
Dauer: 10 Abende
Beginn: 28.07.20 – 06.10.20
Kosten: 150,- Euro

Zeit:
Dauer: 10 Abende
Beginn: 29.07.20 – 07.10.20
Kosten: 150,- Euro

Zeit:
Dauer: 10 Abende
Beginn: 30.07.20 – 08.10.20
Kosten: 150,- Euro

Zeit:
Dauer: 10 Abende
Beginn: 31.07.20 – 09.10.20
Kosten: 150,- Euro

Gruppen:

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

Ferien:

28.09. – 04.10.20

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