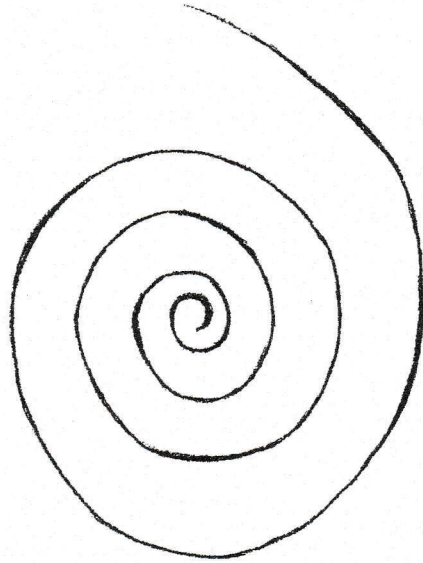


# Yoga individuell



## Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule  
Praxis für Entspannung  
Yoga und Atem  
in Eckernförde

## Praxis für Entspannung Yoga und Atem

### Hatha Yoga Schule

Herbst / Winter  
Oktober - Dezember 2020

### Einzeltermine nach Absprache

#### Kursthema:

Hatha Yoga –  
und Ruhe und Balance

#### Entspannungsverfahren

**Zeit:**  
**Dauer:** 10 Abende  
**Beginn:** 13.10.20 – 15.12.20  
**Kosten:** 150,- Euro

Autogenes Training  
Progressive Muskelentspannung  
nach Jacobson  
Innere Reisen

**Zeit:**  
**Dauer:** 10 Abende  
**Beginn:** 14.10.20 – 16.12.20  
**Kosten:** 150,- Euro

#### Hatha Yoga

Meditation und Konzentration  
Atem- und Energiearbeit  
Körperübungen  
Entspannung und Imagination

**Zeit:**  
**Dauer:** 10 Abende  
**Beginn:** 15.10.20 – 17.12.20  
**Kosten:** 150,- Euro

#### Atemschule

in der Tradition des Hatha Yoga

**Zeit:**  
**Dauer:** 10 Abende  
**Beginn:** 16.10.20 – 18.12.20  
**Kosten:** 150,- Euro

#### Beratendes Gespräch

Gesundheitsförderung  
Gesunder Umgang mit Stress

#### Gruppen:

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

#### Ort:

Impulse Seminarhaus  
Gasstraße 5  
24340 Eckernförde

#### Ferien: Feiertage:

21.12.20 – noch offen

#### 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)