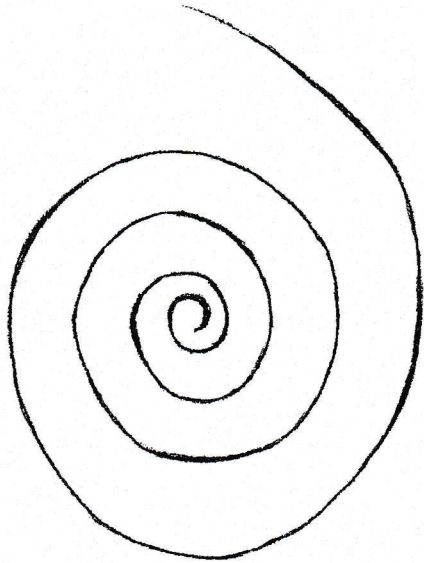


# Yoga individuell



## Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule  
Praxis für Entspannung  
Yoga und Atem  
in Eckernförde

## Praxis für Entspannung Yoga und Atem

### Hatha Yoga Schule

Frühjahr / Sommer  
Mai – Juli 2020

### Einzeltermine nach Absprache

#### Hatha - Yoga Einführungsabend zum Kennenlernen

Freitag, 08.05.20 18.30 – ca. 20.00, 15,- Euro  
max. 6 - 8 Tn, bitte anmelden!

#### Kurs:

**Hatha Yoga –  
und in die Kraft kommen**

#### Zeit:

**Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr**  
9 Abende

#### Dauer:

19.05.20– 14.07.20

#### Beginn:

117,- Euro

#### Kosten:

#### Zeit:

**Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr**  
9 Abende

#### Dauer:

20.05.20– 15.07.20

#### Beginn:

117,- Euro

#### Kosten:

#### Zeit:

**Donnerstag 17.30 – 19.00Uhr**  
8 Abende

#### Dauer:

28.05.20– 16.07.20

#### Beginn:

104,- Euro

#### Kosten:

#### Gruppen:

fortlaufend, max. 6 – 8 Tn  
Einstieg jederzeit möglich  
oder zum Kursbeginn

#### Ermäßigung:

Bei Bedarf bitte erfragen

#### Ferien:

20.07. – 09.08.20

#### Feiertage:

Do., 21.05.20

#### 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)