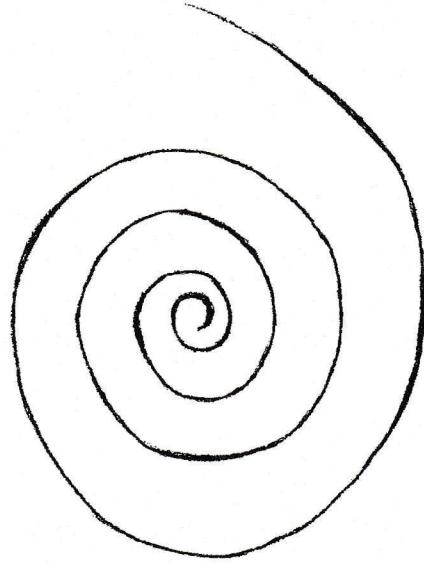


Yoga individuell



Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule
Praxis für Entspannung
Yoga und Atem
in Eckernförde

Praxis für Entspannung Yoga und Atem

Hatha Yoga Schule

Sommer / Herbst
August – Oktober 2019

Einzeltermine nach Absprache

Einführungsabend zum Kennenlernen

Donnerstag, 08.08., 17.30 – 19.00, 15,- Euro
max. 6 - 8 Tn, bitte anmelden!

Kurs:

Hatha Yoga – und Klarheit und Frische

Zeit: **Dienstag**, 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 Abende
Beginn: 13.08.19 – 01.10.19
Kosten: 104,- Euro

Zeit: **Mittwoch**, 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 Abende
Beginn: 14.08.19 – 02.10.19
Kosten: 104,- Euro

Zeit: **Donnerstag** 17.30 – 19.00Uhr
Dauer: 7 Abende
Beginn: 15.08.19 – 26.09.19
Kosten: 91,- Euro

Unterricht:

in fortlaufenden Gruppen,
max. 6 – 8 Tn, Einstieg jederzeit
möglich oder zum Kursbeginn

Ermäßigung:

Bei Bedarf bitte erfragen

Ferien:

Do., 03.10.19

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