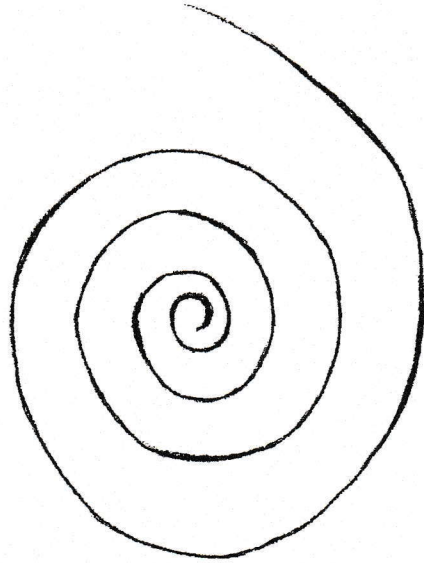


Yoga individuell



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 – November 2019

Einzeltermine nach Absprache

Einführungsabend zum Kennenlernen

Donnerstag, 23.09., 19.00 – ca. 20.30, 15,- Euro
max. 6 - 8 Tn, bitte anmelden!

Kurs:

**Hatha Yoga –
und Ruhe und Balance**

Zeit:
Dauer: 8 Abende
Beginn: 08.10.19 – 26.11.19
Kosten: 104,- Euro

Zeit:
Dauer: 8 Abende
Beginn: 09.10.19 – 27.11.19
Kosten: 104,- Euro

Zeit:
Dauer: 7 Abende
Beginn: 10.10.19 – 28.11.19
Kosten: 91,- Euro

Gruppen:

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

Ermäßigung:

Bei Bedarf bitte erfragen

Ferien:

Do., 31.10.19

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.: 043517674833
Mail: brigitte.greiff@web.de
Web: www.yoga-individuell.net