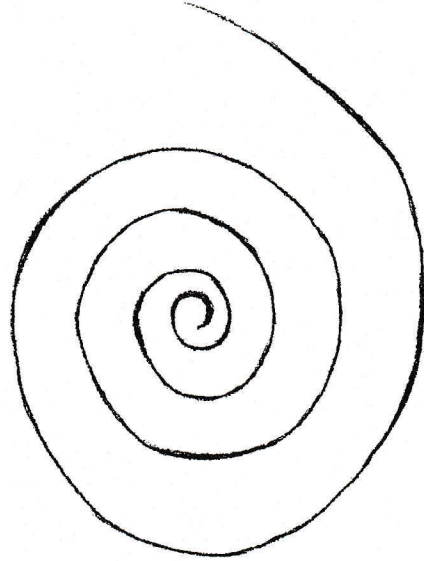


Yoga individuell



Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule
Praxis für Entspannung
Yoga und Atem
in Eckernförde

Praxis für Entspannung Yoga und Atem

Hatha Yoga Schule

Februar – März 2019

Einzeltermine nach Absprache

Winter/Frühjahr: Hatha Yoga

Zeit: Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 Abende
Beginn: 05.02.19 – 26.03.19
Kosten: 104,- Euro

Winter/Frühjahr: Hatha Yoga

Zeit: Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 Abende
Beginn: 06.02.19 – 27.03.19
Kosten: 104,- Euro

Winter/Frühjahr: Hatha Yoga

Zeit: Donnerstag 17.30 – 19.00Uhr
Dauer: 8 Abende
Beginn: 07.02.19 – 28.03.19
Kosten: 104,- Euro

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

Gruppen:

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

Ermäßigung:

Bei Bedarf bitte erfragen

Ferien:

01.04.19. – 29.04.19

Feiertage: