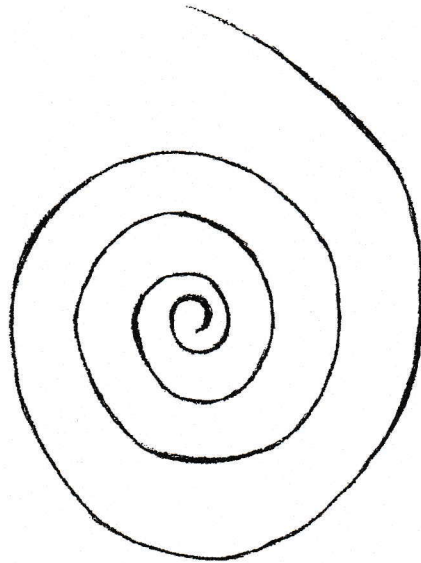


# Yoga individuell

## Hatha Yoga Schule

## Praxis für Entspannung Yoga und Atem



## Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule  
Praxis für Entspannung  
Yoga und Atem  
in Eckernförde

### Frühjahr / Sommer April – Juli 2019

**Kurs:** Hatha Yoga –  
und in die Kraft kommen  
**Zeit:** Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr  
**Dauer:** 11 Abende  
**Beginn:** 30.04.19 – 09.07.19  
**Kosten:** 143,- Euro

**Zeit:** Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Beginn:** 08.05.19 – 10.07.19  
**Kosten:** 130,- Euro

**Zeit:** Donnerstag 17.30 – 19.00Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Beginn:** 02.05.19 – 11.07.19  
**Kosten:** 130,- Euro

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

**Ermäßigung:** Bei Bedarf bitte erfragen

**Ferien:** 15.07. – 11.08.19  
**Feiertage:** Mi., 01.05. und Do., 30.05.

### Einzeltermine nach Absprache

#### 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](mailto:brigitte.greiff@web.de)  
Web: [www.yoga-individuell.net](http://www.yoga-individuell.net)