

Kursangebote 2015

yoga für.dich

yoga natur.achtsamkeit

Yoga, Gehmeditation und Achtsamkeitsübungen.

Frühling, Sommer und dich selbst im Kranichsteiner Wald bewusst erleben.

19. Mai bis 21. Juli 2015 → Dienstags 18.45-19.45 Uhr

21. Mai bis 24. Juli 2015 → Freitags 9.15-10.15 Uhr

85 Euro für 10 Termine; einmalig: 10 Euro

Treffpunkt: bei Anmeldung erfragen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

yoga ganz.du

Einzelunterricht – ganz auf deine Bedürfnisse abgestimmt.

Zur Optimierung der eigenen Übungspraxis, für Einsteiger oder bei körperlichen Einschränkungen.

Kostenlose Beratung, Termine auf Anfrage.

60 Minuten: 59 Euro

yoga intensiv.erleben

yoga entspannung.pur

für alle yoga.intensiv.erleben gilt:
max. 8-10 TeilnehmerInnen, Ort: Anna-Beyer-Weg 2
64289 Darmstadt. Bitte Decke oder Kissen und rutschfeste
Matte mitbringen. Yoga-Vorkenntnisse sind erwünscht.

Wir entspannen Schultern, Nacken, Rücken und Geist – indem wir uns in den Übungen durch Hilfsmittel und bewusstes Atmen unterstützen. Mit laaaanger Tiefenentspannung!

24.05.2015, 14.30-18.30 Uhr, 36 Euro

yoga und.rücken

Ein starker, schmerzfreier Rücken richtet uns auf und kann viel tragen. Wir üben Yoga, das uns auf dem Weg dorthin unterstützt.

26.06.2015, 18-21 Uhr, 29 Euro

yoga innehalten.alltag

Das Hamsterrad dreht sich ununterbrochen? Wir lernen, wie wir auch im Alltag immer wieder bewusst innehalten können. Mit Teepause.

19.07.2015, 15.30-19.30 Uhr, 36 Euro