

Entdecke die Schätze in Dir!

Dein Weg zum inneren und äußeren Gleichgewicht.

Mein aktuelles Angebot

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 – 10.30 Yoga in der Schwangerschaft		9.00 – 10.30 Achtsamkeits-Yoga am Morgen	9.30 – 10.30 Yoga auf dem Stuhl für Senioren	9.00 – 10.30 Achtsamkeits Yoga am Morgen
10.45 – 11.45 Yoga Mutter und Baby	16.00 – 16.45 Kids-Yoga ab 4 Jahre		10.45 – 12.15 Achtsamkeits Yoga	10.45 – 11.45 Yoga Mutter und Baby
	17.00 – 18.00 Kids-Yoga	17.00 – 18.00 Teens-Yoga ab 16 Jahre	16.45 – 18.15 Achtsamkeits Yoga	15.00 – 16.00 ab 6 J. 16.15 – 17.15 ab 10 J. Kids-Yoga
19.30 – 21.00 Qi Gong <small>Genauere Termine findest Du auf der WEBseite und der Rückseite</small> Achtsamkeits-Meditation für Geübte	18.30 – 20.00 Achtsamkeits-Yoga	18.30 – 20.00 Hatha-Power-Yoga	18.30 – 20.00 AchtsamkeitsYoga	18.30 – 21.30 Achtsamkeits-Intensiv-Yoga <small>Genauere Termine findest Du auf der WEBseite und der Rückseite dieses Flyers</small>
	20.15 – 21.45 Achtsamkeits-Yoga	20.15 – 21.45 Hatha-Power-Yoga	20.15 – 21.45 AchtsamkeitsYoga und Meditation für Geübte	

 Der Kurs wird auch in Zoom angeboten. Es findet eine Live-Übertragung statt und es sind Zugangsdaten erforderlich.

Qi Gong

Montags 14tägig 19.30 bis 21.00 Uhr

11.9. | 25.9. | 9.10. | 23.10. | 20.11. | 4.12. | 15.1.24 | 12.2. | 26.2. | 11.3. | 25.3. | 8.4. | 22.4.

Achtsamkeitsmeditation für Geübte

Montags 14tägig 19.30 bis 21.00 Uhr

4.9. | 18.9. | 16.10. | 13.11. | 11.12. | 8.1. | 22.1. | 5.2. | 19.2. | 4.3. | 18.3. | 15.4. | 29.4.

Intensiv Yoga

8.12. Eine neue Sicht gewinnt

Umkehrhaltungen und Meditation

19.1. Energie tanken und

Kraft entwickeln

Vorbeugen und Atemübung

23.2. Ein starker Rücken

Die Wirbelsäule verstehen und stärken - Rückwärtsbeugen

22.3. Yoga Flow wie Frühling

Entdecke Deine Lebendigkeit im Atem/Körper

26.4. Das Becken

Beckenöffnung und eine Stabilität und Basis schaffen

24.5. Das Yoga Dreieck

Flexibilität gleichzeitig fester Stand Zeit für Deine Füße

21.6. Die Balance finden

Gleichgewichtshaltung

12.7. Yin Yoga

Detox auf allen Ebenen

Weitere Angebote

- Individual-Coaching | Yoga Intensiv | Business Yoga
- Seminare und Workshops für dein persönliches Wachstum
- Online-Angebote | Yoga und Qi Gong unter freiem Himmel
- Vorträge | Events mit den Themen-Schwerpunkten um Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeit, Yoga, Qi Gong und Meditation

Preise

10er Präventionskurs: 165,00 Euro (10 Wochen gültig)

10er Online- und Normalkurs: 155,00 Euro (10 Wochen gültig)

Monatsbeitrag^{**}: 46,00 Euro

Einzelstunde (60 Min.): 88,00 Euro

^{**}Die detaillierten Bedingungen entnimmst Du bitte meiner Webseite www.yoga-der-achtsamkeit.de

Stand Mai 2023 - Änderung vorbehalten

Yoga-Zentrum Bad Bramstedt | Britta Panknin-Ammon

Schillerstrasse 22 | 24576 Bad Bramstedt

Email: info@yoga-der-achtsamkeit.de

Telefon: +49 (0) 41 92 89 375 58

Mobil: +49 (0) 170 96 881 80

www.yoga-der-achtsamkeit.de

Stand Dezember 2023 - Änderung vorbehalten

Yoga

