

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 Kinder-Yoga 4-5 Jährige		10.45 – 12.15 Achtsamkeits Yoga	10.45 – 12.15 Qi Gong
	17.00 – 18.00 Kinder-Yoga 6-7 Jährige	17.00 – 18.00 Jugend-Yoga ab 13 Jahre	16.45 – 18.15 Achtsamkeits Yoga	16.00 – 17.00 Kinder-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 Achtsamkeits Yoga	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.

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

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 September 2022

Yoga



Entdecke die Schätze in Dir!

Dein Weg zum inneren und äußeren Gleichgewicht.

Qi Gong

Montags 14tägig 19.30 bis 21.00 Uhr

12.09. | 26.09. | 10.10. | 24.10. | 07.11 | 21.11 | 05.12.2022 | 16.01.* | 30.01.* | 13.02.2023*

Achtsamkeitsmeditation für Geübte

Montags 14tägig 19.30 bis 21.00 Uhr

19.09. | 17.10. | 14.11 | 28.11. | 12.12. | 19.12.2022 | 09.01* | 23.01.* | 06.02.* | 20.02.2023*

Intensiv Yoga

2022

16.9. Das Yoga Dreieck

Flexibilität gleichzeitig fester Stand -
Zeit für Deine Füße

14.10. Yin Yoga

Detox auf allen Ebenen

11.11. Die Balance finden

Gleichgewichtshaltung

9.12. Eine neue Sicht gewinnen

Umkehrhaltungen und Meditation

2023

27.1.* Energie tanken und

Kraft entwickeln
Vorbeugen und Atemübung

24.2.* Ein starker Rücken

Die Wirbelsäule verstehen und stärken -
Rückwärtsbeugen

31.3.* Yoga Flow wie Frühling

Entdecke Deine Lebendigkeit im
Atem/Körper

28.4. Das Becken

Beckenöffnung und eine Stabilität und
Basis schaffen

Der Sonnengruß - Der Gruß an Dich

26.5. Teil 1

Einführung in den Sonnengruß

30.6. Teil 2

Weitere Aspekte im Sonnengruß

*Umstellung des Kurses von Präsenz auf Zoom ist in Vorbereitung

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 July 2022

Yoga

