

Mein Angebot

Yoga Einzelstunden

Yoga hat einen Einfluss auf das körperliche, emotionale und geistige Wohlbefinden.

In Einzelstunden kann ich auf alle diese Ebenen ganz persönlich eingehen. Hier ist Raum, um Probleme anzusprechen, die zu Blockaden geführt haben, und gemeinsam Lösungen zu finden.

Yoga Einzelstunden eigenen sich...

...für Menschen, die **Raum für ganz individuelle Bedürfnisse** und Probleme brauchen.

...für Menschen, die eine **individuelle zeitliche Gestaltung** wünschen.

...um den **Einstieg in den Gruppenunterricht** zu erleichtern.

...für die Erarbeitung einer geeigneten **persönlichen Übungsfolge**, die auch zu Hause regelmäßig angewendet wird.

Shiatsu Akupressur-Massage

Shiatsu ist eine sehr wohltuende Massage, die am bekleideten Körper stattfindet und entlang der Meridiane und Akupunkturpunkte verläuft.

Shiatsu ist eine gute Ergänzung zu Yoga, weil auch hier blockierte Energie, die sich in Verspannungen und Schmerzen ausdrücken kann, gelöst und zum Fließen gebracht wird.

Yoga-Kurse

Alle Kurse finden in **Kleingruppen** mit bis zu 7 Teilnehmern statt, so dass ich auch auf Ihre individuelle Bedürfnisse eingehen kann.

Yoga-Kurse

Yoga 50+ am Vormittag

In der Altersgruppe ab 50 Jahren brauchen wir ein Übungsprogramm, das uns fordert - aber nicht überfordert! Hier gibt es wunderbare sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen, die den Knochen- und Muskelaufbau unterstützen. Atem- und Entspannungsübungen fördern die innere Balance.

Montag, 9.30-11.00 Uhr

19.08.2019 bis 16.12.2019

16 x 90 Minuten Kosten: 260,00 €

Yoga zum Ausgleich für den Alltag

Den Körper und den Geist durch achtsame Hatha-Yoga-Übungen wieder in Harmonie bringen.

Montag, 20.00-21.30 Uhr

19.08.2019 bis 16.12.2019

16 x 90 Minuten Kosten: 260,00 €

Yoga zur Stressbewältigung

Dienstag, 18.30-20.00 Uhr

20.08.2019 bis 17.12.2019

16 x 90 Minuten Kosten: 260,00 €

NEU:

Yoga für die Gesundheit

Besserer Schlaf – erholter Körper und Geist
Entgiftung – Reinigung
Intuition – Willensstärke
Für Notizen bitte Schreibsachen mitbringen.

Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

21.08.2019 bis 18.12.2019

16 x 90 Minuten Kosten: 260,00 €

Keine Kurse finden statt...

... in der Woche vom 30.09. bis 06.10.2019

Workshop für Frauen

Die Würdigung des Weiblichen

**Die vergessene Würde des Weiblichen
in uns wiederentdecken
und die Fülle des Seins erfahren.**

Frauen sind kollektiv mit der Weisheit, Liebesfähigkeit und Kreativität aller Urmütter verbunden.

In der wunderschönen Umgebung des Kellerwaldes und der unterstützenden Gemeinschaft anderer Frauen verbinden wir uns mit der schöpferischen Kraft der Natur, spüren tief nach innen und erinnern uns, wer wir wirklich sind.

So bringen wir unsere verborgenen Schätze mit Neugier ans Licht und erfahren Heilung, Stärkung und Lebensfreude.

- Yoga und Atemübungen
- Licht- und Heilmeditationen
- Innere Kleinmacher entkräften
- Von der Opferhaltung zur "Selbst"-Bestimmung

**Sonntag, 22.09.2019, 14.00 Uhr bis
Mittwoch, 25.09.2019, ca. 14.00 Uhr**

Kosten: 250,- € für das Seminar

Verbindliche Anmeldung bitte bis 22. August

Ort: Haus Ebersberg

im Märchenland Nordhessens

Ebersberg Str. 27

34596 Bad Zwesten

Tel.: 05621 – 8020

www.haus-ebersberg.de

Die Kosten für Übernachtung mit Vollpension (je nach Zimmer zwischen ca. 70 und 85 € pro Nacht) sind im Seminarhaus zu entrichten.

Zimmer dort bitte möglichst bald reservieren lassen.