

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

13.08.2018 bis 10.12.2018

16 x 90 Minuten Kosten: 260,00 €

Ort: Lärchenweg 15, Oberursel-Oberstedten

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

13.08.2018 bis 10.12.2018

16 x 90 Minuten Kosten: 260,00 €

Ort: Lärchenweg 15, Oberursel-Oberstedten

Yoga zur Stressbewältigung

Dienstag, 18.30-20.00 Uhr

14.08.2018 bis 11.12.2018

16 x 90 Minuten Kosten: 260,00 €

Ort: Lärchenweg 15, Oberursel-Oberstedten

Keine Kurse finden statt...

... in den hessischen Herbstferien
vom 01.10. bis 12.10.2018

Workshops

Was bringt mein Herz zum Singen? 4 Meditations-Workshops

Wir lassen uns inspirieren herauszufinden, was unsere Seele sich wünscht, um zu größerer Freude und Erfüllung zu kommen.

Termine: 24.10.18, 31.10.18, 07.11.18, 14.11.18
jeweils mittwochs, 18.30-21.00 Uhr

Kosten: 98 €

Ort: Lärchenweg 15, Oberursel-Oberstedten

Bitte melden Sie sich telefonisch an und bringen die Gebühr bar am ersten Abend mit.

Ebenfalls mitbringen: Bequeme Kleidung und Schreibsachen.