



Katharina Jäschke
Yogalehrerin BDY/EYU

Mobil: 0151 / 62600882
E-Mail: katharina-jaeschke@t-online.de

Aktuelle Termine 2021

Stand: 15.03.2021

Bis zu den Sommerferien biete ich alle Kurse weiterhin „Yoga Online Live“ über Skype an. Danach wird es hoffentlich wieder möglich sein, konstant Unterricht im Raum anzubieten. Darauf freue ich mich sehr!

Bei genügend Nachfrage (mindestens drei Teilnehmer) wird es ergänzend am Dienstag Abend weiterhin einen Kurs über Skype geben.

Vielleicht werde ich im Sommer einen Extratermin „Auf Wiedersehen im Yoga-Raum“ anbieten.

Yogakurse nach Ostern

Wann: Montag Vormittag (10 – 11:15 Uhr) und Abend (18:30 – 19:45 Uhr)

11 Termine:

12.04. / 19.04. / 26.04. / 03.05. / 10.05. / 17.05. / 31.05. / 07.06. /
14.06. / 21.06. / 28.06. (Pause am Pfingstmontag 24.5.)

Dienstag Abend (18:30 – 19:45 Uhr)

11 Termine:

13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 01.06. / 08.06. /
15.06. / 22.06. / 29.06. (Pause nach Pfingsten am 25.5.)

Wo: Yoga Online Live (Skype)

Kosten: 11 Termine 143 EUR

Die Kurse sind als Präventionskurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt. Am Ende des Kurses stelle ich eine Teilnahmebescheinigung aus, die bei den Krankenkassen eingereicht werden kann.

Yoga Meditation – „Bewegung und Besinnung“

Aus der Bewegung führe ich über Atemachtsamkeitsübungen in die Stille. Dies ist der im Yoga als „Samyama“ bezeichnete schrittweise Meditationsprozess der Körper, Atem und Geist integriert.

Ich biete regelmäßig Yoga-Meditation an: 1 x / Monat und in der dunklen Jahreszeit 2 x / Monat

Wann: Mittwoch Abend (18:30 – 19:30 Uhr)

21.04. / 19.05. / 16.06. / 21.07. / 08.09. / 06.10 / und ab November:
10.11. / 24.11. / 08.12. / 22.12.

Wo: Yoga Online Live (Skype)

Kosten: Pro Termin 10 EUR

Bankverbindung

Katharina Jäschke, Postbank Frankfurt, Postbank, BIC: PBNKDEFF
IBAN: DE39 1001 0010 0533 1221 32