



Katharina Jäschke
Yogalehrerin BDY/EYU

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

Kurstermine 2022

Stand: 11.01.2022

Yoga am Montag – Seminarraum

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

Termine: 31.01. / 07.02. / 14.02. / 21.02. / 28.02. / 07.03. / 14.03. / 21.03. / 28.03. / 04.04. //
Kosten: 10 Termine 130 EUR

Adelheid Seminarhaus | Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), 65185 Wiesbaden

Für die Teilnahme im Raum gelten aktuell folgende Regeln:

- Es gilt die **2G PLUS-Regel: Zugang nur für Geimpfte oder Genese** mit Nachweis **PLUS** negativem Testnachweis oder Nachweis über 3. Impfung ("Booster")
- Tragen einer FFP-2-Maske in den Räumen. Beim Üben kann die Maske abgesetzt werden.
- Es kann die eigene Matte mitgebracht werden, aber es dürfen auch die Matten im Raum genutzt werden. Diese sind mit einem eigenen großen Tuch abzudecken.
- Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 8 Personen begrenzt.

Yoga am Dienstag – Online Live via Skype

Dienstag: Abend (18:30 – 19:45 Uhr)

Termine: 01.02. / 08.02. / 15.02. / 22.02. / 01.03. / 08.03. / 15.03. / 22.03. / 29.03. / 05.04. //
Kosten: 10 Termine 130 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.

Nach den Osterferien starten die nächsten Kurse.

Yoga Meditation – Online Live via Skype

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

Mittwoch oder Donnerstag: Abend (18:30 – 19:45 Uhr)

Termine: Do 20.01. / Mi 09.02. / Do 03.03. //

Kosten: Pro Termin 10 EUR

Bankverbindung

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