

Yoga am Montag - Seminarraum

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

25. November 2024 – 17. Februar 2025

Termine: 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12.2024 / Winterpause / 13.01.2025 / 20.01. / 27.01. / 03.02. / 10.02. / 17.02.

Kosten: 10 Termine 150 EUR

Adelheid Seminarhaus | Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden

Mein Angebot ist zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen gefördert.

Yoga auf dem Stuhl – Dienstagvormittag in der LAB e.V.

Geübt wird „rund um den Stuhl“, im Sitzen und Stehen.

Termine: Dienstag | 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 24 €/Monat für Mitglieder | 31,50 €/Monat für Nicht-Mitglieder

LAB – Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden

Anmeldung bei der LAB: Tel. 0611/ 300497 | E-Mail: info@lab-wiesbaden.de



Yoga Einzelstunden

Einzelstunden werden individuell vereinbart. Hier kann ganz auf Ihre Wünsche und Besonderheiten eingegangen werden, zum Beispiel

- ein Übungsprogramm für das selbständige Üben zu Hause mit einer Dauer von 20 Minuten,
- ein paar Einzelstunden begleitend zum Einstieg in einen Yogakurs,
- Impulse aus der Yogaphilosophie für Ihre aktuelle Situation eingebunden in eine individuelle Yogapraxis
- ...

Konto

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

Stand: 28.10.2024

Katharina Jäschke

Yogalehrerin BDY/EYU

Telefon: 0151 / 62600882

E-Mail: katharina-jaeschke@t-online.de

Mehr Informationen → „Mein Yoga-Angebot“

www.yoganachmasswiesbaden.de