

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 rund um den Stuhl – Dienstagvormittag

Jeder Mensch kann Yoga üben...wenn die Übungen angepasst werden.

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit etwas eingeschränkt sind und trotzdem etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen. 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: 12.11.2024

Katharina Jäschke

Yogalehrerin BDY/EYU

Telefon: 0151 / 62600882

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

Mehr Informationen → „Mein Yoga-Angebot“

www.yoganachmasswiesbaden.de