



KURSPLAN AB 01. APRIL 2024

frei wählbar mit dem movingpeople-Abo = QualiCert zertifiziert & Krankenkassen anerkannt
Angebote unserer externen Kursleiterinnen

Montag	09.00 - 10.00 17.15 - 18.15 18.30 - 19.30 19.45 - 20.45	Yoga für alle After-Work Yoga deepWORK® Yoga mittleres Level	Jasmin Corinne Nicole Corinne
Dienstag	12.00 - 13.00 16.45 - 17.45 18.30 - 19.30 19.45 - 20.45	Lunch-Yoga angepasstes Yoga bei körperlicher Einschränkung Bodyforming Yoga für den Rücken	Brigitte / Jasmin Brigitte Nicole Brigitte
Mittwoch	13.30 - 21.00	Streetjazz & HipHop für Kids & Teens abends für Erwachsene	Claudia
Donnerstag	09.00 - 10.00 18.30 - 19.30	BodyArt® Yoga für den Rücken	Eveline Jasmin
Freitag	06.30 - 07.30 09.00 - 10.00 10.15 - 11.15 17.45 - 18.45 19.00 - 20.15	Hatha Yoga Yoga für alle angepasstes Yoga bei körperlicher Einschränkung Yoga für den Rücken (Saisonal, siehe Webseite) YinYoga (Daten siehe Webseite, Anmeldung erforderlich!)	Corinne Brigitte Brigitte Brigitte Jasmin
Samstag	09.00 - 10.00	Yoga für alle	Team

Workshops & Special-Events siehe Webseite



Entspannt, gelöst & energievoll mit Yogatherapie

Du legst dich bekleidet auf die Therapie-Liege und wirst zum ruhigen Atmen und Entspannen angeleitet.

Bei akuten Verspannungen und Schmerzen werden diese mit Hilfe der NMT Nadi-Muskeltherapie zuerst gelöst, so dass die darauf folgenden Übungen - individuell auf dich angepasst - optimal wirken.

D.h., je nach deinem Anliegen werden bestimmte Muskelpunkte mit sanftem, dann etwas intensiverem Finger- bzw. Daumendruck stimuliert. **Dadurch fließt die Energie freier durch deinen Körper und Schmerzen lassen nach.**

Viele Menschen fühlen sich bereits nach einer ersten Yoga-Therapie-Behandlung entspannt, berührt, wohlig & richtig gut wie z.B. nach einer Massage oder Osteopathie-Behandlung.

Yoga-Therapie lässt sich sehr gut mit der Schulmedizin und den unterschiedlichsten Naturheilverfahren kombinieren. Viele Krankenkassen anerkennen unsere QualiCert- und EMR-Zertifizierung!

Yoga Erfahrung brauchst du keine. Voraussetzung ist die Offenheit, körperlichen Beschwerden unter Einbezug von Geist & Seele auf den Grund gehen zu wollen.

Wir freuen uns auf dich!



Jasmin Dinkwa
079 617 71 22



Brigitte Schildknecht
077 421 61 34

Mit Yoga-Therapie
Verspannungen lösen in
Hüfte, Rücken, Nacken,
Schulter, Kiefer, Knie
&
bei psychischen Beschwerden
wie: emotionales
Stressempfinden,
Erschöpfung, Schlafstörung
etc.