



Möchten Sie Ausgleich, Entspannung und Harmonie erfahren?  
 Bewegungsfolgen und Körperhaltungen (Asanas) stärken den Körper.  
 Atemübungen und Entspannungstechniken erhöhen die  
 Konzentration und beruhigen den Geist.  
 Genießen Sie dabei die beruhigende Wirkung von Klangschalen.

### Kurse in Grummersort

<b>ab Dienstag</b>	<b>19.09.17</b>	<b>9.30 Yoga auf dem Stuhl</b>	<i>noch ein Platz</i>
<b>ab Dienstag</b>	<b>05.09.17</b>	<b>17.45 Yoga</b>	<i>ausgebucht / Warteliste</i>
<b>ab Dienstag</b>	<b>05.09.17</b>	<b>19.30 Yoga</b>	<i>ausgebucht / Warteliste</i>
<b>ab Mittwoch</b>	<b>06.09.17</b>	<b>17.15 Yoga</b>	<i>ausgebucht / Warteliste</i>
<b>ab Mittwoch</b>	<b>06.09.17</b>	<b>19.00 Yoga</b>	<i>ausgebucht / Warteliste</i>

10 x 90 Minuten – in kleinen Gruppen  
 92,00€, über Ihre Krankenkasse erstattungsfähig oder auf AOK Gesundheitsgutschein

<b>ab Montag</b>	<b>11.09.17</b>	<b>17.15 - 18.45 Yin-Yoga</b>	<i>wenige freie Plätze</i> 60,-€ / 5 x
<b>ab Montag</b>	<b>11.09.17</b>	<b>19.00 - 20.00 Faszien Yoga Therapie</b>	<i>wenige freie Plätze</i> 120,-€ / 10 x

### ein Yoga-Tag nur für Sie – oder zum Verschenken (Gutscheine)

**Samstag 16.09.17 Yin-Yoga** sanftes Dehnen, meditativ  
**Samstag 04.11.17 Faszien-Yoga**

je 10.00 - 14.00Uhr 30,00€  
 individuelle Termine für Wochenenden und Einzelstunden buchbar

### Yogatherapie mit Bewegung - Atmung - Entspannung - Klang Salzgotte Bookholzberg

**Montag 28.08.17 11.30 Uhr** *noch ein Platz*  
 8 x 60 Minuten - 64,00€ - in kleiner Gruppe

## Yoga-Kurse in Delmenhorst Tanzsportzentrum Schanzenstr. 20

ab Donnerstag 14.09.17

9.30 Yoga auf dem Stuhl

ab Donnerstag 14.09.17

11.00 Yoga *noch wenige freie Plätze*

10 x 90 Minuten

110,00€, über Ihre Krankenkasse erstattungsfähig oder auf AOK Gesundheitsgutschein

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich gern an.

**Machen Sie mit?!**  
**Ich freue mich auf Sie!**

**Kerstin Badzun – Heilpraktikerin / Yogatherapeutin**  
**Naturheilpraxis Hude-Grummersort**  
**Grummersorter Dorfstr.47**

**Anmeldung: 04484 9201930**

Sie finden mich auch in der VHS Oldenburg, SF Wüstring, VHS Hude