



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.

"Lange Yoga-Nacht in Oldenburg"

19.08.2017 ab 15:00 Uhr auch in Grummersort

andere Anbieter und Infos unter www.lange-yoganacht.de

15:00 - 16:00 Uhr	Faszien Yoga
17:00 - 18:30 Uhr	Yin-Yoga mit Klangschalenbegleitung
19:00 - 20:00 Uhr	Klangschalenworkshop - hören-spüren-wahrnehmen
21:00 - 21:45 Uhr	Klangreise in deine Fantasie

Kurse in Grummersort

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

10 x 90 Minuten – in kleinen Gruppen

92,00€, über Ihre Krankenkasse erstattungsfähig oder auf AOK Gesundheitsgutschein

ab Montag	11.09.17	17.15 - 18.45	Yin-Yoga	60,-€ / 5 x
ab Montag	11.09.17	19.00 - 20.00	Faszien Yoga Therapie	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	
Samstag	23.11.17	Klangschalen und Yoga	heilsam für Körper und Seele

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 wenige freie Plätze*
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