



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

ab Dienstag	13.02.18	9.30 Yoga auf dem Stuhl
ab Dienstag	13.02.18	17.45 Yoga
ab Dienstag	13.02.18	19.30 Yoga
ab Mittwoch	14.02.18	17.15 Yoga
ab Mittwoch	14.02.18	19.00 Yoga

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

ab Montag	30.10.17	17.15 - 18.45 Yin-Yoga	60,-€ / 5 x
ab Montag	11.09.17	19.00 - 20.00 Faszien Yoga Therapie	120,-€ / 10 x

Einstieg jederzeit möglich

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

Sonntag	07.01.18	Jahreseinklang mit Yoga für Körper und Seele
Samstag	10.02.18	Yoga und deine Wurzeln
Samstag	17.03.18	Faszien-Yoga
Samstag	21.04.18	Yoga zum Herz öffnen
Samstag	02.06.18	Yin-Yoga sanftes Dehnen, meditativ

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

Yogatherapie mit Bewegung - Atmung - Entspannung - Klang Salzgrotte Bookholzberg

Montag 26.02.18 11.30 Uhr
10 x 60 Minuten - 80,00€ (zzgl. Eintritt Salzgrotte) - in kleiner Gruppe

Yoga-Kurse in Delmenhorst Tanzsportzentrum Schanzenstr. 20

ab Donnerstag 01.02.18

9.30 Yoga auf dem Stuhl

ab Donnerstag 01.02.18

11.00 Yoga

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