



NAMASTÉ – Herzlich willkommen zu meinen Yoga Kursen 2020

YOGA-Kurse Frühjahr/Sommer 2020

→ NORDIC WALKING & YOGA

→ YOGA WALKING

Terminvereinbarungen können gerne nach vorheriger Absprache vorgenommen werden!

Wir starten am Eingang vom Zentrum und laufen durch den Wald zurück zum Zentrum.

Dauer ca. 90 Min.

Kursgebühr: EUR 13,--

→ Bitte entsprechende, bequeme Kleidung und Lafschuhe tragen

→ Anschliessend biete ich noch eine yogische Tiefenentspannung mit **YOGA NIDRA** an.

Dauer ca. 40 Min.

Kursgebühr: EUR 12,--

Kursgebühr: EUR 21,--/für beide Kurse

→ **YOGA-Matte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, bitte mitbringen.**

*YOGA NIDRA: Ist eine yogische Tiefenentspannung,
im Yoga wird diese auch der "schlaflose Schlaf" genannt.
Eine geführte Entspannungstechnik, um neue Energie zu tanken.
Besonders zu empfehlen nach einem stressigen Arbeitstag.
Danach fühlst Du dich wieder fit und hellwach.*



→ Anmeldung + Informationen

→ 0176 75261844 ♦ Email: d.jaehrling@web.de

**YOGA Bewegung für Veränderung,
Doris E. Jährling, Darmstadt**