

hatha-yoga montags

ab 19. September 2016

**neuer Kurs
in Schwabing
Pfennigarade
Barlachstr. 36
Eingang Hof C**



Für alle Jahrgänge

hatha-yoga montags 19:00–20:30 Uhr
Kostenfreie Schnupperstunde am Montag 19.9

Durch synchrones Atmen und Bewegen erhalten wir immer mehr Körper- und Bewegungsgefühl. Dies führt bei intensivem Üben zu neuer Körperwahrnehmung und Körper- und Bewegungs-Bewusstheit.

Kursgebühr 15 € / Unterrichtseinheit (90 Minuten)

Nächste Kurszeiträume:

Ende Sommerferien – Weihnachten

Mitte Januar – Ostern

Ende Osterferien – Ende Juli

inka jochum info@inka-jochum.de
0172 54 56 222

Jetzt anmelden

Lehrerin, Therapeutin und Autorin für Atem, Yoga und Qi-Gong
Gründerin DANA e.V. Gesellschaft tibetischer Kultur und Medizin

stilles qi gong dienstags hatha-yoga donnerstags



ab 20. September 2016

**neuer Kurs
in Freimann
Mohrvilla
Kulturzentrum**

Für alle Jahrgänge

stilles qi-gong dienstags 19:00–20:30 Uhr

Kostenfreie Schnupperstunde am Dienstag 20.9.

Aktivieren Sie durch tiefe Entspannung Ihre Selbstheilungskräfte, lassen Sie Unzufriedenheit und Stress los. Sie lernen Ihre innere Mitte zu finden, das "untere Dantien" zu erspüren, lernen ihre inneren Energien freizulegen und einzuteilen. Innere Blockaden lösen sich auf, die "Energiebahnen" werden durchlässig. Die Übungen werden meist im Sitzen auf Stühlen oder im Stehen durchgeführt, im spielerischen Miteinander entsteht Heiterkeit und Gelassenheit.

Kursgebühr 15 € / Unterrichtseinheit (90 Minuten)

hatha-yoga donnerstags 19:00–20:30 Uhr

Kostenfreie Schnupperstunde am Donnerstag 22.9.

Durch synchrones Atmen und Bewegen erfahren Sie Ihren Körper auf intensivere Weise. Das führt bei intensivem Üben zu einer nachhaltigem Körper- und Bewegungsbewusstheit und mehr Wohlbefinden.

Kursgebühr 15 € / Unterrichtseinheit (90 Minuten)

inka jochum info@inka-jochum.de
0172 54 56 222

Jetzt anmelden

Lehrerin, Therapeutin und Autorin für Atem, Yoga und Qi-Gong
Gründerin DANA e.V. Gesellschaft tibetischer Kultur und Medizin