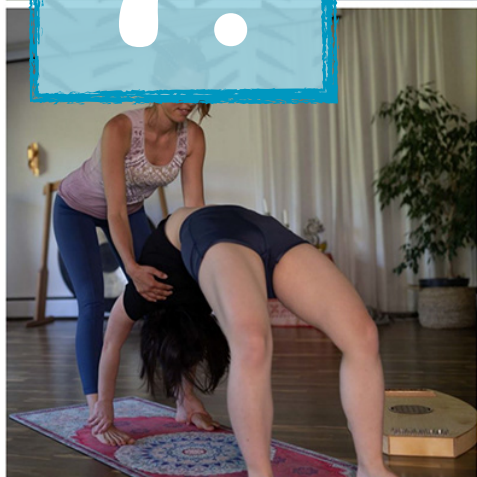
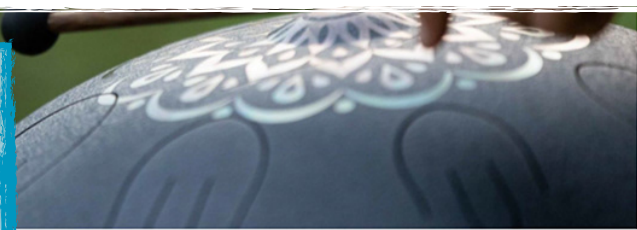


NOV.
7.



Hatha Yoga mit Klangbegleitung

Dienstags von 17:30-19.00 Uhr

ab dem 7. November 2023



Nadia Friesenhan
Yogalehrerin und
Musiktherapeutin

Kursgebühr:
10er Karte 150,- Euro

Seminarzeiten:
Dienstags:
von 17:30 - 19:00 Uhr

Seminarort:
Nada-Mandir
Kanzler Wippermann
Strasse 13, PB

Entschleunigen & zur Ruhe kommen

Dieser Kurs kombiniert die Praktiken des HathaYoga mit der Kraft der Klänge. Verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Entspannungsphasen werden mit diversen Klang- und Musikinstrumenten bereichert, um Tiefenentspannung und Selbsterfahrung zu ermöglichen.

Sowohl physische Verspannungen als auch seelische Blockaden können im Klangyoga sanft gelöst werden.

Alle Teilnehmer/innen, unabhängig von ihrer Yogaerfahrung, sind herzlich willkommen!

Dieser Kurs ist von der (gesetzlichen) Krankenkasse anerkannt, Teilnahmegebühren werden zu 70% - 80% zurück erstattet.

Anmeldung & Info's:
Mail: nadiafriemuth@gmail.com