



10 2018

Kurse in Grummersort

ab Dienstag	12.02.19	9.30	Yoga auf dem Stuhl	
ab Dienstag	12.02.19	17.45	Hatha-Yoga	<i>ausgebucht /Warteliste</i>
ab Dienstag	12.02.19	19.30	Hatha-Yoga	<i>ausgebucht /Warteliste</i>
ab Mittwoch	13.02.19	17.15	Hatha-Yoga	<i>ausgebucht /Warteliste</i>
ab Mittwoch	13.02.19	19.00	Hatha-Yoga	<i>ausgebucht /Warteliste</i>
ab Donnerst.	14.02.19	10.00	Hatha-Yoga	

10 x 90 Minuten – in kleinen Gruppen
 110,00€, über Ihre Krankenkasse erstattungsfähig oder auf AOK Gesundheitsgutschein

Faszien- und Bewegungstherapie Kurse

ab Mo.	07.01.19	17.15 - 18.45	Yin-Yoga - Faszien- / Meridiandehnung	
ab Mo.	07.01.19	19.00 - 20.00	Faszien n. LNB	<i>ausgebucht /Wartel.</i>
ab Mi.	09.01.19	9.00 - 10.15	Faszien n. LNB	
ab Do.	10.01.19	18.00 - 19.15	Faszien n. LNB	

ca. 120,-€ / 10 x

ein Yoga-Gesundheits-Tag nur für Sie

Sa.	24.11.18	Yin Yoga - sanftes Dehnen - neue Klangerlebnisse
Sa.	15.12.18	Fit und entspannt im Advent - Faszien - Engpassdehnung
Sa./So	9.o. 10.3.19	Faszination Faszien - Dehnen n. Liebscher & Bracht
Sa.	27.04.19	Yin Yoga - Meridiandehnung - sanft und meditativ

Sa. 18.05.19 **Alles im Fluss - Atmung, Bewegung, das ganze Leben**
Sa. 15.06.19 **Finde Dein Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele**

je 10.00 - 14.00Uhr
individuelle Termine für Wochenenden und Einzelstunden buchbar

Yogatherapie mit Bewegung - Atmung - Entspannung - Klang
Salzgotte Bookholzberg

Montag 11.02.19 12.30 Uhr
12 x 60 Minuten - in kleiner Gruppe

ausgebucht /Warteliste

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

Hatha-Yoga und Yoga auf dem Stuhl Präventionskurse Kurse sind ein Angebot von Shivashakti Yoga Kerstin Badzun

Sie finden mich auch in der VHS Oldenburg, VHS Hude, VHS Delmenhorst und als AOK - Präventionspartner