

YOGA

www.kaiser-yoga-koeln.de

Yoga für Genießer & Ambitionierte

Hatha Yoga Kurse 2020/21

LIVE ONLINE YOGA KURSE!

Fortlaufende Hatha Yoga Kurse



KURS 1 YOGA für Genießer *

LIVE ONLINE!

Dienstag 19.00 – 20.20 Uhr
27. Oktober – 19. Januar '21 (10 x)
Gebühr: 150,- Euro

KURS 2 YOGA für Genießer *

LIVE ONLINE!

Mittwoch 19.00 – 20.20 Uhr
28. Oktober – 19. Januar '21 (10 x)
Gebühr: 150,- Euro

YOGA FÜR GENIESSER

Yoga für Wiedereinsteiger, Ambitionierte & Fortgeschrittene mit Yoga Vorkenntnissen (mind.1 Kurs).

Meine Yoga Kurse sind:

Erfahrungs- nicht leistungsorientiert.

Sie umfassen:

- Tiefenentspannung
- Achtsamkeit
- wirbelsäulenorientierte Körperhaltungen und Bewegungen
- dynamische Bewegungsabläufe
- Atemübungen
- Stille

Kein Yoga:

Vom 21.12.20 – 08.01.21 finden 3 Wochen keine Yogakurse statt.

* Gut zu wissen:

Meine Hatha Yoga Kurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und können bezuschusst werden.

Anmeldung: 02234/ 379 07 42 · piakaiser@netcologne.de Infos: www.kaiser-yoga-koeln.de
Fortlaufende Kurse und individuelle Einzelstunden · Rücken Yoga · Hatha Yoga · Tiefenentspannung · Meditation · AT