

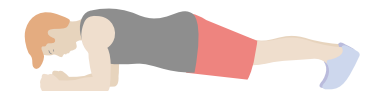


## KURSPLAN AB 06. JANUAR 2025

frei wählbar mit dem movingpeople-Abo = QualiCert zertifiziert & Krankenkassen anerkannt  
Angebote unserer externen Kursleiterinnen

<b>Montag</b>	09.00 - 10.00	Yoga für alle	Jasmin
	18.30 - 19.30	deepWORK®	Nicole
	19.45 - 20.45	Yoga für alle	Eveline
<b>Dienstag</b>	12.00 - 13.00	Lunch-Yoga	Brigitte
	16.45 - 17.45	angepasstes Yoga bei körperlicher Einschränkung	Brigitte
	19.30 - 20.30	Yoga für den Rücken	Brigitte
<b>Mittwoch</b>	13.30 - 21.00	Streetjazz & HipHop für Kids & Teens abends für Erwachsene	Claudia
<b>Donnerstag</b>	17.15 - 18.15	Bodyfit mit Faszien	Eveline
	18.30 - 19.30	Yoga für den Rücken	Jasmin
<b>Freitag</b>	09.00 - 10.00	Yoga für alle	Saraa
	10.15 - 11.15	angepasstes Yoga bei körperlicher Einschränkung	Brigitte
	18.00 - 19.00	Yoga für den Rücken (bis 08.03.2025; danach Sommerpause)	Brigitte
<b>Samstag</b>	09.00 - 10.00	Yoga für alle	Team

Workshops & Special-Events siehe Webseite



# Entspannt, gelöst & energievoll mit Yogatherapie

Du legst dich bekleidet auf die Therapie-Liege und wirst zum ruhigen Atmen und Entspannen angeleitet.

**Bei akuten Verspannungen und Schmerzen** werden diese mit Hilfe der NMT Nadi-Muskeltherapie zuerst gelöst, so dass die darauf folgenden Übungen - individuell auf dich angepasst - optimal wirken.

D.h., je nach deinem Anliegen werden bestimmte Muskelpunkte mit sanftem, dann etwas intensiverem Finger- bzw. Daumendruck stimuliert. **Dadurch fließt die Energie freier durch deinen Körper und Schmerzen lassen nach.**

Viele Menschen fühlen sich bereits nach einer ersten Yoga-Therapie-Behandlung entspannt, berührt, wohlig & richtig gut wie z.B. nach einer Massage oder Osteopathie-Behandlung.

Yoga-Therapie lässt sich sehr gut mit der Schulmedizin und den unterschiedlichsten Naturheilverfahren kombinieren. Viele Krankenkassen anerkennen unsere QualiCert- und EMR-Zertifizierung!

Yoga Erfahrung brauchst du keine. Voraussetzung ist die Offenheit, körperlichen Beschwerden unter Einbezug von Geist & Seele auf den Grund gehen zu wollen.

Wir freuen uns auf dich!



Jasmin Dinkwa  
079 617 71 22



Brigitte Schildknecht  
077 421 61 34

Mit Yoga-Therapie  
**Verspannungen** lösen in  
Hüfte, Rücken, Nacken,  
Schulter, Kiefer, Knie  
&  
bei psychischen Beschwerden  
wie: emotionales  
Stressempfinden,  
Erschöpfung, Schlafstörung  
etc.