



YOGA

Yoga bietet die Möglichkeit Körper, Geist und Seele
ohne Leistungsdruck in Einklang zu bringen.

Verspannungen werden gelöst und der Körper beweglicher.
Mit sanften Bewegungen im Einklang mit dem Atem,
kräftigen und dehnen wir die Muskulatur und die Gelenke.

Durch die anschließende Entspannung finden Sie wieder zu
Gelassenheit und Entspannung im Alltag.

Sie werden sich danach einfach rundherum wohlfühlen.

Einzel yoga

Wenn Sie an einem individuellen Programm interessiert sind, dass Sie unabhängig vom Gruppenunterricht zu Hause üben können.

Ein Programm, das ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche (z.B. Zeit, Erkrankungen, spezielle Yogapraktiken) abgestimmt ist, dann melden Sie sich gerne bei mir.

Schnupperstunden sind nach Absprache und freien Plätzen möglich.

Für Informationen steht Ihnen unsere Yogalehrerin Frauke Gehre gerne zur Verfügung.

Yogalehrerin (seit 2008)

Frauke Gehre
E-Mail: f.gehre@gmx.de
Tel. 0175-7583022

laufende Kursangebote

montags

20.00 – 21.30 Uhr (in den Räumen der IKK)

donnerstags

18.45 – 19.45 Uhr

20.00 – 21.30 Uhr

(in den Räumen der Physiopraxis)

Die Kurse sind über die Volkshochschule Gütersloh buchbar.

Yoga Spezial

Weltyogatag

Moonlight

Sommerspezial (z.B. Tanz und Yoga, Yoga im Park)

Workshops zu verschiedenen Themen (z.B. Pranayama und Meditation)

Yoga im Advent

Aktuelle Angebote liegen in der Physiopraxis aus.

Anmeldungen sind über Frau Gehre persönlich erforderlich.
