

Neues Angebot im



ZENTRUM FÜR
INTEGRATIVE
THERAPIE
B2



Yoga mit Julia

Strukturiert, kraftvoll und dynamisch. Eine ideale Auszeit im Alltag.

Während der fließenden Übungen können die Gegensätze von Kraftaufbau und Loslassen, von Energieaufladung und Entspannung erlebt werden. Atmung, Körperbewusstsein und Achtsamkeit stehen im Vordergrund.

Die Gruppengröße von maximal 10 Teilnehmern garantiert eine individuelle Betreuung.

Preise:

150,00€ pro Block à 10 Termine (60 Min)

170,00€ pro Block à 10 Termine (75 Min)

Aufgrund des (noch) kleinen Angebotes können keine Ausfall- und Ausweichtermine angeboten werden.

Wenn ein Termin von der Praxisseite ausfällt, gibt es natürlich einen Ersatztermin.

Julia Thoma

Staatlich geprüfte Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin (Medau Schule), Yogalehrerin (Spirit Yoga, Yoga Alliance) Julia unterrichtet und bewegt seit über 20 Jahren Menschen aller Altersklassen. Sicherheit und Kompetenz zeichnen ihren nachhaltigen und transformativen Unterricht aus.

Fragen gerne an: hello@julia-thoma.de

Sunrise Yoga

Montags: 9:00-10:00h

Block 1: 18.9.2017 - 4.12.2017

Termine: 18.9./ 25.9./ 2.10./ 9.10./ 16.10./ 6.11./ 13.11./ 20.11./ 27.11./ 4.12.

Eine wunderbare Möglichkeit gestärkt in die Woche zu starten.

60 Minuten um sich mit Hilfe einer gut strukturierten und ausbalancierten Übungssequenz zu sammeln und das Leben mit neuer Energie anzupacken.

Geeignet für Einsteiger und Erfahrene

Yoga Fokus Rücken

Mittwochs: 18:00-19:15h

Block 1: 20.9.2017-13.12.2017

Termine: 20.9./ 27.9./ 4.10./ 11.10./ 18.10./ 8.11./ 15.11./ 22.11./ 29.11./13.12.

Yoga hilft bei Rückenbeschwerden.

In diesen 75 minütigen Übungssequenzen wird mit präzisen Anweisungen besonders viel Rücksicht auf Nacken- und Rückenbeschwerden genommen. Schwerpunkt ist die Stärkung und Stabilisierung des Haltungsapparates.

Geeignet für Einsteiger und Erfahrene