



## Angebote im Überblick

### [yoga.auszeit.natur](#)

#### Yoga-Wochenende im Kloster im Odenwald

20.-22.05.16 im Kloster Buddhas Weg. Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen in der Kleingruppe (4-8 Teilnehmer/innen). In der Natur und der Stille zur eigenen Mitte finden.

### [yoga.ganz.du](#)

#### Einzelunterricht

Individuelle Anleitung, Arbeit an einzelnen Themen und Übungen. Für Fortgeschrittene, Einsteiger, Terminjongleure und bei körperlichen Einschränkungen. 60 Minuten: 59 Euro.

### [yoga.für.unternehmen](#)

#### Einzel- und Gruppenunterricht für Firmen und Organisationen

Aufeinander aufbauende Module, Workshops oder regelmäßige Kurzentspannungen. Individuell oder für Gruppen. Nach einem kostenlosen Beratungsgespräch zu Ihren unternehmensspezifischen Bedürfnissen erhalten Sie ein individuelles Angebot.

### [yoga.natur.heilkunde](#)

#### Ganzheitliche Workshops in Zusammenarbeit mit Therapeuten

Nächster Termin: 02.07.: [yoga.trifft.tanz – Auf die Füße kommen](#)

Für Gruppen können Termine vereinbart werden zu folgenden Themen: Abwehrkräfte stärken, Stress und Burnout vorbeugen, Rücken stärken, Entspannung pur.

### [yoga.achtsam.üben](#)

#### Wöchentlicher Yogakurs in der Kleingruppe

Montags: 18.30-20.00 Uhr. Max. 9 Teilnehmer/innen. Schnuppern: 5 Euro, Monatsbeitrag: 39 Euro, 90 Minuten: 14,50 Euro. Ort: Familienzentrum Mehrchenhaus, Arheilgen.

### [yoga.natur.achtsamkeit](#)

#### Yoga, Gehmeditation und Achtsamkeitsübungen im Kranichsteiner Wald

Kurs 1: Jeden 1. Freitag im Monat: 9.15-10.15 Uhr. 10 Euro pro Termin.

Kurs 2: 5 Mal Dienstags, 18.30-19.30 Uhr, 14.6.-12.7.2016.

Kurs 3: 5 Mal Freitags, 18.30-19.30 Uhr, 02.-30.9.2016

Kosten Kurse 1 und 2: 39 Euro. Bei Buchung von 2 Kursen: 68 Euro insgesamt.