

Kontakt

Dagmar Klasvogt
Berliner Straße 53
58313 Herdecke
Telefon: 0172 - 2747867
info@yogahealth-herdecke.de
www.yogahealth-herdecke.de

Besuche mich auch auf Facebook:
www.facebook.com/yogahealthherdecke

Anfahrt



Sicherheit ist etwas Persönliches

Ihr Ansprechpartner in allen Fragen rund um das Thema finanzielle Absicherung

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Geschäftsstelle
Sascha Dewinski
Siedlerstr. 7
58313 Herdecke
Tel. 02330 2388
Fax 02330 1762
info.dewinski@continentale.de



Yoga & Health

Dagmar Klasvogt
Berliner Straße 53
58313 Herdecke
Telefon: 0172 - 2747867
info@yogahealth-herdecke.de
www.yogahealth-herdecke.de

Besuche mich auch auf Facebook:
www.facebook.com/yogahealthherdecke



Namaste ...

... und herzlich Willkommen bei Yoga & Health. Bevor du dich auf Entdeckungsreise begibst, möchte ich dir kurz vorstellen, worum es eigentlich geht: Als staatlich anerkannte Heilpraktikerin war es mir schon immer ein Anliegen, Gesundheit und Entspannung zu verbinden. Deshalb habe ich zusätzlich Ausbildungen im Bereich Yoga absolviert. Yoga & Health verkörpert also genau dies: gesundes Yoga für Körper und Geist.

**Tritt ein und lass dich fallen,
in die Welt der Entspannung...**



Über mich

Als Vollzeit berufstätige Frau braucht man gelegentlich eine Insel der Entspannung, auf der man ab und an frische Energie tanken kann. Yoga ist für mich die beste Art, dem Alltag für einen Moment zu entfliehen, ganz bei sich zu sein und seine Mitte zu finden, um dann erneut mit 150%er Energie durchstarten zu können.

Sehnt du dich auch gelegentlich nach einer Auszeit? Dann freue ich mich, dich in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen.

Bis bald,
Dagmar

Kursplan

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr
16:00 - 16:15					
16:15 - 16:30	Mutter-Kind-Yoga (bis 3 Jahre)	Kinder-Yoga (3-6 Jahre)			
16:30 - 16:45					
16:45 - 17:00			Kinder-Yoga (10 -12 Jahre)		
17:00 - 17:15					
17:15 - 17:30		Kinder-Yoga (7 -9 Jahre)		Teens Yoga (13-16 Jahre)	
17:30 - 17:45					
17:45 - 18:00					
18:00 - 18:15			Aerial Yoga		
18:15 - 18:30					
18:30 - 18:45			Aerial Yoga	Yin Yoga	
18:45 - 19:00					
19:00 - 19:15					Aerial Yoga
19:15 - 19:30					
19:30 - 19:45					
19:45 - 20:00	Aerial Yoga		Yin Yoga		
20:00 - 20:15					
20:15 - 21:15					



Eignet sich dieser Kurs für mich?

DANA® Aerial Yoga

Wird vereinfacht "Yoga im Tuch" genannt. Die Asanas werden beim Aerial Yoga in einem von der Decke hängenden Tuch durchgeführt, Gefühle der Schwerelosigkeit sind inklusive. Yoga im Tuch kann (fast) jeder machen. Es eignet sich vor allem bei Problemen mit der Halswirbelsäule und dem Rücken.

Yin Yoga

Intensives Faszien-Training ! Die Asanas werden nicht in einem schnellen Flow durchgeführt, sondern jede Asana wird für 3-5 Minuten gehalten. Klingt einfach, ist es auch (meistens) und dank der intensiven Dehnungen ist es besonders geeignet bei Muskelverspannungen und Weichteilrheumatismus.

Mutter-Kind-Yoga

Zeit für Zweisamkeit und Entspannung für Mutter (aber auch Papa, Oma und Opa) und (Enkel-)Kind. Zusammen mit deinem (Enkel-)Kind erlebst du spielerisch Asanas als Paaryoga, sowohl auf der Matte als auch im Tuch.

Kinder-Yoga

Auf spielerische Art und Weise finden Kinder aller Altersgruppen den Weg zu ihrer inneren Mitte und Entspannung. Kinder-Yoga wird für verschiedene Altersgruppen angeboten - angepasst an die ganz speziellen Bedürfnisse und Lebensumstände der Kleinen und Großen.

Teens-Yoga

Yoga mal anders ! 13-16-jährige können in diesem Kurs Vinyasa-Flows und Power-Yoga machen. Entspannung natürlich trotzdem garantiert!

Yoga
& Health