

## Neu: Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

Schmerztherapeutin nach L&B Sabine Christof, Behandlungstermine nach Absprache

### Aktuelle Kursangebote in der Yogaschule Schöneck:

Die Yoga- Kurse im Raum finden statt mit Mindestabstand, ausreichend Lüften und Raumlüftungsgerät mit HEPA-Filter, „Deutscher Standard Prävention“, 10er Kurs zertifiziert als Präventionskurs nach § 20, von allen gesetzl. Krankenkassen anerkannt.

#### Yoga Kids + Teens ab 7 Jahre

10er Kurs 80 €/60 Min.  
Fr: 15.00- 16.00 Uhr

#### Yoga mit Erwachsene

10er Kurs in 10 Wochen: 130 €/75 Min.  
10er Kurs in 15 Wochen: 150 € / 75 Min. (wird nicht von der Krankenkasse erstattet!)  
10er Kurs in 10 Wochen Jugendliche/Azubis/Studenten: 100 €/ 75 Min.  
Drop in: Einzelstunde in der Gruppe: 16 €

#### Vormittags:

Mo.: 9.15- 10.30 Uhr

Di.: 9.30-10.30 Uhr Yoga auf dem Stuhl Stadthaus Bruchköbel

#### Nachmittags:

Mo.: 16.00- 17.15 Uhr Yoga 60Plus sanftes Yoga

Di.: 16.00- 17.15 Uhr Yoga 60Plus sanftes Yoga

#### Abends:

Mo.: 17.30- 18.45 Uhr

19.00- 20.15 Uhr

Di.: 18.30 - 19.45 Uhr

20.00- 21.15 Uhr

Mi.: 18.30- 19.45 Uhr

Do.: 16.30-17.30 Uhr „Yoga auf dem Stuhl“ Dorfgemeinschaftshaus Schöneck/Oberd.

18.00-19.15 Uhr

19.30- 20.45 Uhr „Roll & Stretch“ Faszienrollen u. Engpassdehnung nach Liebscher & Bracht, 10x/130 € Start 23.11. 2023

Yoga- Privatstunde: Einzelunterricht, 60 €/ 75 Min.

Yogatherapie: Auf Bedürfnisse und momentaner Befindlichkeit werden Asanas (Körperübungen) oder Pranayama (Atemübungen) angepasst. Zum Weiterführen der Übungen erhalten Sie für zu Hause Unterrichtsmaterial. Einzelstunde, 60 €/60 Min.

#### Yoga-Specials im Raum und Online:

Yin Yoga: freitags, 18-20 Uhr, Termine: 8.12., 19.1., 23.2., 22.3., 19.4., 24.5.

Yin Yoga bringt eine tiefe Entspannung in Muskulatur und Faszien durch langes, bequemes Verweilen in bequemen Körperhaltungen.  
Pro Termin 25 €/120 Min.

Anmeldung/Infos: S. Christof, 06187-9949017, 0179-6984998, Sabine.Christof@gmx.de