



Yogakurse | YO8GA

Physio Wellness Karlsfeld

Hochstraße 35 | Haupteingang Hallenbad
85757 Karlsfeld

Onlineyoga | YO8GA

www.dagmarjung.de

Yoga in der Schwangerschaft | YO8GA

Bauchgefühl Hebammenpraxis

www.bauchgefuehl-dachau.de

Augsburger Str. 25

85221 Dachau

YO8GA

Eva Kalteis
Yogalehrerin BDYoga/EYU
Transformationscoach & Energetikerin

T. 0176 40384781
eva@yo8ga.de
www.yo8ga.de

YO8GA

Gruppenunterricht / Kurse

Im Kurs lernst du dich wieder zu spüren. Du kommst in Kontakt mit deinem Körper, deinem Atem sowie deinen Gedanken und Gefühlen.

Sanfte Übungen und vinyasas (Yogaabläufe) lassen dich beweglicher sowie kraftvoller werden.

Jede Stunde endet mit einer Tiefenentspannung oder einer kleinen Mediation und schenkt dir Ruhe und Ausgeglichenheit.

Mein zentrales Anliegen ist es über den Kontakt mit sich selbst in die Eigenermächtigung und ins Vertrauen zu kommen und damit in eine tiefe Zufriedenheit.

Die Yogakurse finden im Raum und zum Teil auch online statt.

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und werden von den teilnehmenden Krankenkassen anteilig erstattet.

Yogakurse im Winter / Frühjahr 2024

Yoga im Raum

Wellnesszentrum Karlsfeld

Montag, ab 15. Januar 18:00 - 19:15 Uhr

19:45 - 21:00 Uhr

Freitag, ab 19. Januar 08:30 - 09:45 Uhr

10 x 75 Minuten à 150,- Euro

1 x 75 Minuten à 15,- Euro

Anmeldung:

T. 0176 40384781 oder eva@yo8ga.de

Online Yoga

über Internet (Zoom) Einstieg jederzeit möglich

Dienstag, ab 09. Januar 18:15 - 19:30 Uhr

Verschiedene, flexible Ticketbuchungen möglich.

Anmeldung: www.dagmarjung.de

Yoga in der Schwangerschaft

Bauchgefühl Hebammenpraxis

Kursstart ab 11. Januar 2024

Donnerstag Abend 17:00 - 18:30 Uhr

8 x 90 Minuten à 144,- Euro

1 x 90 Minuten à 18,- Euro

www.bauchgefühl-dachau.de

Yoga in der Schwangerschaft

Als Mama von drei Kindern war Yoga in meinen Schwangerschaften ein wichtiger Begleiter. In den **Schwangerschaftskursen** kommst du in Kontakt mit dir selbst und mit deinem Baby. Du lernst achtsam mit deinem Körper und seinen Veränderungen umzugehen und lernst zu spüren, was dir guttut und was du brauchst.

Yoga hilft dir bewusst diese besondere Zeit der Zweisamkeit zu erleben und deinem Körper zu vertrauen. Die Übungen sind sanft und schenken dir Ruhe, Kraft und Beweglichkeit. Im Yoga kommst du dir und deinem Baby ganz nahe.

Melde dich gerne, wenn du Fragen zu meinen Yogakursen hast. Ich freue mich dich kennenzulernen.



Eva

Eva Kalteis

Yogalehrerin BDYoga/EYU

Transformationscoach & Energetikerin

0176 40387481

eva@yo8ga.de

www.yo8ga.de

YO8GA