

Dauerhafter ortsunabhängiger Unterricht

Immer wieder wurden wir in der Vergangenheit angesprochen, ob wir nicht auch am Ort X oder Y unterrichten können.

Da wir jedoch i.d.R. an sechs Tagen in der Woche Patienten in unserer Praxis behandeln und an fünf Tagen in der Woche bereits Qi Gong unterrichten, ist uns dies einfach nicht möglich.



Aus diesem Grund freut es uns, dass unsere Tochter Nomi in Zukunft einen dauerhaften ortsunabhängigen Unterricht anbieten wird.

An diesem Unterricht können Sie über Handy, Tablet oder PC teilnehmen.

Dazu wird nur das kostenfreie Programm „Zoom“ benötigt

Wenn Sie sich für diesen Unterricht interessieren, senden Sie bitte eine Email an Nomi und sie wird Sie über den weiteren Ablauf informieren

eMail yinyogamovement@gmail.com

Homepage www.yinyogamovement.com

Handy / WhatsApp 00353 87 716 7469

Den Trainingsvertrag können Sie unter nachfolgenden Link finden

[http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Trainingsvertrag+YinYoga+mit+Nomi+\\$282020-11\\$29.pdf](http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Trainingsvertrag+YinYoga+mit+Nomi+$282020-11$29.pdf)

Für Schüler die bereits in unserem Qi Gong Unterricht angemeldet sind und diesen Online-Unterricht ebenfalls nutzen wollen, reduziert sich der Monatsbeitrag um 10 Euro.

Kursinhalt Online Unterricht – Yin Yoga Flow

Video <https://www.youtube.com/watch?v=bob8cLUQ1WE&feature=youtu.be>

Mein Yin Yoga Flow ist ein sanfter Yogastil mit medizinischem Hintergrund. Ein paar stehende Übungen, etwas Flow und Atemtechniken, jedoch der Großteil der Übungen wird im Sitzen und Liegen ausgeführt.

Das Ziel: unser Muskuläres- und Faszien-system, sowie unser Nervensystem zu entspannen und zu revitalisieren. Wir aktivieren sanft die Meridiane, bringen unseren Körper in Einklang und richten unsere Achtsamkeit nach Innen. Yin Yoga Flow ist eine tolle Methode um zu „entschleunigen“ und auch in stressigen Situationen etwas Ruhe und Geborgenheit finden können.

Ergänzend werde ich auch Elemente aus Qi Gong, Osteopathie und Feldenkrais einbringen, die dazu beitragen können den Gesundheitszustand, die Psyche und das eigene Wohlbefinden zu verbessern und die persönliche körperliche, geistige und psychische Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit zu erhöhen.

Dies trägt auch dazu bei, dass damit Stoffwechsel- und Heilungsprozesse unterstützt werden können und die Funktion von Nerven, Organen sowie Blut- und Lymphzirkulation langfristig verbessert werden können.



JEDEN DONNERSTAG

19:00 - 20:15

ZOOM ONLINE UNTERRICHT

Yin Yoga Flow ist ein sanfter Yogastil mit medizinischem Hintergrund. Das Ziel: unser Muskuläres- und Faszien-system, sowie unser Nervensystem zu entspannen und zu revitalisieren.

Yoga Flow ist eine tolle Methode um den Körper sanft in Einklang zu bringen und Stress zu bewältigen.

Monatsabo 38€

Mehr Info yinyogamovement@gmail.com

