

Das ist zu beachten

- Sie sollten etwa 2 Stunden vor der Yogaeinheit nichts essen.
- Kommen Sie etwa 10 Minuten vor Beginn der Yogastunde.
- Kommen Sie wenn möglich bereits in Ihrer Yogakleidung (bequeme Hose oder Leggings, Shirt, Pulli oder Strickjacke) und bringen Sie sich warme Socken mit.
- Yogamatten, Kissen usw. sind vorhanden.
- Hören Sie immer auf Ihren inneren Yogalehrer: Welche Stellungen, Übungen können Sie sicher ausführen. Fühlen Sie Ihre persönliche Grenze. Yoga soll immer schmerzfrei und angenehm sein.

Über mich

- Yogalehrerin BYV
- 2-Jährige Yogalehrerin-Ausbildung
- Mitglied Berufsverband BYV
- zertifizierte Präventionskurse (Anerkennung durch die Krankenkassen)
- Ernährungsberaterin BFD
- examinierte Krankenschwester



INGRID JAHN



MY HAPPY YOGA KITCHEN

Ingrid Jahn

KOSTENLOSE
SCHNUPPER-
STUNDE



☎ 01525 - 1809604

🌐 www.my-happy-yoga-kitchen.de

✉ info@my-happy-yoga-kitchen.de

Starttermine

Diese Präventionskurse sind zertifiziert und können von den Krankenkassen bezuschusst werden.

04.02.19
MONTAG 10:30 - 12:00 & 19:00 - 20:30 Uhr

Starttermin Präventionskurse für Anfänger
10 Einheiten à 90 Min. / Kursgebühr 98,00 €
Bitte um Anmeldung; kostenlose Schnupperstunde am 28.01 oder 29.01.19 möglich.

06.02.19
MITTWOCH 10:30 - 12:00 Uhr

Starttermin Präventionskurse für Anfänger
10 Einheiten à 90 Min. / Kursgebühr 98,00 €
Bitte um Anmeldung; kostenlose Schnupperstunde am 28.01 oder 29.01.19 möglich.

Weitere Kurse

DIENSTAGS 10:30 - 12:00 & 17:00 - 18:30 Uhr

Yoga für alle, offene Yogastunde, Mittelstufe
Mit 10-er-Karte 98,00 € oder Einzelstunde für 11 €
Auch ohne Anmeldung möglich.

DONNERSTAGS 19:00 - 20:30 Uhr

Offene Yogastunde, Mittelstufe - Fortgeschrittene
Mit 10-er-Karte 98,00 € oder Einzelstunde für 11 €
Auch ohne Anmeldung möglich.

Was ist Yoga?

My happy yoga kitchen möchte einen Weg zeigen mit sich, seinem Körper und der Umwelt in Harmonie zu leben. Neben den klassischen Yoga-Stellungen wie Kobra und dem herabschauenden Hund vermittele ich auch Atem- und Entspannungstechniken. Darüber hinaus möchte ich Ihnen in meinen Ernährungskursen zeigen, wie sich sich gesund, vegetarisch/vegan und einfach ernähren können.

Preise

10 Yogastunden (à 90 Minuten) 98,00 EUR
1 Yogastunde (à 90 Minuten) 11,00 EUR

Die erste Yogastunde, die Sie bei mir machen, ist eine Schnupperstunde und kostenlos

Anmeldung

Bitte melden Sie sich per Anruf oder E-Mail an:

☎ 01525 - 1809604

✉ info@my-happy-yoga-kitchen.de

Herzlichen Sie mich

Brauerweg 2 (Alte Brauerei)
26419 Schortens