



## Yogakurse Januar 2021

Stand Dez 2020

Präventionskurse von den gesetzl. Krankenkassen mit bis zu 65% bezuschusst

**Aufgrund der aktuellen Corona-Bestimmungen finden alle Kurse Online via Zoom statt.**

### Hatha Yoga Sanft, auch für Anfänger und Wiedereinsteiger

**10 Termine à 90 Minuten, Montags, 17.30 – 18:45 Uhr**

**Präventionskurs - Kursstart 18. Januar bis 22. März 2021**

Veranstaltungsort: Online via Zoom € 100,00

### Hatha Yoga Mittelstufe

**12 Termine à 90 Minuten, Mittwochs, 19.00 – 20.15 Uhr**

**Kursstart 13. Januar bis 24. März 2021**

Veranstaltungsort: Online via Zoom € 120,00

Natürlich ist es auch möglich die Yogastunden einzeln als Drop-In für 12,00 € / Stunde zu buchen.

Grundsätzliches:

Für die Einzelstunden melde dich bitte jeweils bis spätestens Montag oder Mittwoch, 14.00 Uhr an. Dann bekommst du einen Zugangslink von mir zugeschickt. Du brauchst entweder einen PC, ein Laptop, Tablett oder Handy (bei Tablett und Handy bitte vorher Zoom-App runterladen).

Die Anmeldung für die Yogastunde bzw. den kompletten Yogakurs ist dann jeweils verbindlich.

Zahlung vorab per Paypal ([paypal.me/silkegoebel](https://paypal.me/silkegoebel)) oder per Banküberweisung

(Silke Göbel, Volksbank RheinAhrEifel IBAN: DE82 5776 1591 5042 0820 00)

### Hatha Yoga für Dich

**Hatha Yoga Einzelunterricht**

Veranstaltungsort: Online via Zoom

Terminvereinbarung und Vorgespräch unter 0173 / 3035623.

Unterrichtseinheit à 60 Min € 45,00

**Jetzt Probestunde vereinbaren !**

Zurück zu [Ruhetöne](#).

Silke Virajā Göbel  
Wellnesstrainerin · Entspannungstrainerin · Yogalehrerin BYV

eMail an [Ruhetöne](#)

Lückenstraße 10a · 56073 Koblenz  
Telefon 0173-3035623 · eMail [silke@ruhetoene.de](mailto:silke@ruhetoene.de) · [www.ruhetoene.de](http://www.ruhetoene.de)



## Kuschelige Angebote

Stand Sept 20 20

Massageangebote gültig bis 30.11.2020

### Aromaöl-Wohlfühlmassage

Wellness für Körper und Sinne! Entspannende, zart duftende Aromen in einem Öl deiner Wahl. Erlesene Pflegestoffe glätten die Haut und schenken ihr ein strahlendes Aussehen. Sanft glühend lässt dich den Alltag vergessen und einen Zustand der Harmonie für Körper, Geist und Seele erfahren.

Ganzkörpermassage 60 Min statt € 58,00 nur € 45,00

### Hot Stone

Entspannung durch die faszinierende Verbindung aus duftender Aromen, Energiearbeit und tiefenentspannender Wärme der heißen Steine. Die wohltuende Wärme der „heißen“ Steine dringt tief in die Haut ein, die Selbstheilungskräfte des Organismus werden stimuliert und verhärtete Muskulatur gelockert.

Ganzkörpermassage 60 Min statt € 69,00 nur € 55,00

### NEU! Klangmassage-/ Anwendung nach Walter Häfner

Bei dieser wunderbaren Klanganwendung werden sechs Klangschalen und zwei Gongs um dich herum aufgestellt und drei Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgelegt und bespielt. Ihre meditativen Klänge und Schwingungen führen dich in einen Zustand der Entspannung, der Gelassenheit und des tiefen, inneren Friedens. Die reinigende und energetisierende Wirkung der Klänge kann im seelischen sowie im Körperlichen Bereich Blockaden und Spannungen lösen.

(inklusive Nachruhezeit, Vor- und Nachgespräch und einer Tasse Tee)

Anwendung, ca 60 Min statt € 79,00 nur € 45,00

Sie suchen ein passendes Geschenk für Ihre Lieben?

Wie wäre es mit einem *Gutschein für eine Massage, eine Klanganwendung oder eine Yoga-Einzelstunde?*



Zurück zu [Ruhetöne](#).

Silke Virajā Göbel  
Wellnesstrainerin · Entspannungstrainerin · Yogalehrerin BVV

eMail an [Ruhetöne](#)

Lückenstraße 10a · 56073 Koblenz  
Telefon 0173-3035623 · eMail [silke@ruhetoene.de](mailto:silke@ruhetoene.de) · [www.ruhetoene.de](http://www.ruhetoene.de)