



## Hatha Yoga - Spätsommerkurse Stand September 2019

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

### Hatha Yoga Sanft

Offene Stunde **Dienstags, 19.15 – 20.45 Uhr** – bitte 2 Tage vorher anmelden  
10.09. / 17.09. / 23.09. / 16.10. / 22.10.2019 (Pause in den Herbstferien)

Veranstaltungsort: **KETTIG / WEIBENTHURM**

Sporthalle der Wohn- und Förderstätte Kettig,

Anne-Frank-Straße 1, Haus B, 56220 Kettig

€ 12,00/Termin

### Hatha Yoga Sanft (auch für Anfänger geeignet)

Offene Stunde **Mittwochs, 17.15 – 18.45 Uhr**, bitte 2 Tage vorher anfragen, ob Plätze frei sind

Veranstaltungsort: Yoga Libre Koblenz,

Brentanostraße 70, 56077 **Koblenz (Ehrenbreitstein / Arzheim)**

€ 15,00/Termin

### Easy Hatha Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger

10 Termine à 90 Min, **Montags, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Präventionskurs - Kursstart 16. September 2019**

**Kleine Gruppe mit max. 5 Teilnehmern mit individueller Betreuung**

Veranstaltungsort: **KOBLENZ / LAY**

Lückenstraße 10a, 56073 Koblenz / Lay

€ 150,00

### Easy Hatha Yoga am Vormittag für Anfänger & Wiedereinsteiger

10 Termine à 90 Min, **Dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr**

**Präventionskurs - Kursstart 15. Oktober 2019**

**Kleine Gruppe mit max. 5 Teilnehmern mit individueller Betreuung**

Veranstaltungsort: **KOBLENZ / LAY**

Lückenstraße 10a, 56073 Koblenz / Lay

€ 150,00

**Jetzt Probestunde vereinbaren !**

Zurück zu [Ruhetöne](#).

eMail an [Ruhetöne](#)

Silke Virajá Göbel  
Wellnesstrainerin · Entspannungstrainerin · Yogalehrerin BYV

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



## Hatha Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger

10 Termine à 90 Min, **Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr**

**Präventionskurs** - Kursstart **16. Oktober 2019**

Veranstaltungsort: **fitbox KOBLENZ Görresplatz**,  
Poststraße 4, 63739 Koblenz, direkt am Görresplatz

€ 130,00

## Easy Hatha Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger

8 Termine à 90 Min, **Dienstags, 19:15 – 20:45 Uhr**

**Präventionskurs** - Kursstart **29. Oktober 2019**

Veranstaltungsort: **KETTIG / WEIßENTHURM**  
Sporthalle der Wohn- und Förderstätte Kettig,  
Anne-Frank-Straße 1, Haus B, 56220 Kettig

€ 96,00

## Hatha Yoga für Dich

**Hatha Yoga Einzelunterricht**

Veranstaltungsort: Ruhetöne – Silke Göbel  
Lückenstraße 10a, 56073 **Koblenz / Lay**  
oder bei Dir zu Hause  
Unterrichtseinheit à 60 Min  
Evtl. zzgl Fahrtkosten

€ 45,00

**Jetzt Probestunde vereinbaren !**

Zurück zu [Ruhetöne](#).

eMail an [Ruhetöne](#)

Silke Virajā Göbel  
Wellnesstrainerin · Entspannungstrainerin · Yogalehrerin BYV

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



## Yoga Workshop

### Chakren Workshop - Fülle Deine Energiespeicher

Hast du Lust vor dem Winter noch einmal so richtig Kraft zu tanken?

Möchtest du mehr über die sieben Chakren erfahren und herausfinden, was sie für dein Alltagsleben bedeuten? Willst du Heilungs- und Meditationstechniken kennenlernen, die du in deine eigene Praxis integrieren kannst, um Deine Energiespeicher jederzeit wieder aufzufüllen?

#### Was erwartet Dich?

- Ein energetischer Großputz, der deinen Energielevel erhöht
- Altes Wissen über die Chakren und wie du es in deinem täglichen Leben anwendest
- Yogapraxis - Asanas mit Fokus auf die einzelnen Chakren, intensive Atemarbeit, eine Chakra Healing Meditation, eine aktive Meditation
- Viel Freude bei der Praxis mit Gleichgesinnten und das wunderbare Gefühl, gut für dich gesorgt zu haben.

#### Samstags-Workshop inkl. vegetarischer/veganer Verpflegung

€ 139,00

Kleine Gruppe mit max 6 Teilnehmern, die intensives Arbeiten ermöglicht

Mehr Informationen zum Workshop-Programm auf Anfrage

Veranstaltungsort: Gesundheitspraxis SEHWEGE, Brückenstraße 40, 56112 Lahnstein

**Termin: wird noch bekannt gegeben**

Zurück zu [Ruhetöne](#).

eMail an [Ruhetöne](#)

Silke Virajá Göbel  
Wellnesstrainerin · Entspannungstrainerin · Yogalehrerin BYV

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