



KLANGPAUSE MIT MONOCHORD

Fühlen, erleben, entspannen.

Das Konzert Monochord bietet mit seinem großen Resonanzkörper intensive körperliche Selbsterfahrung und ermöglicht tiefe Entspannungszustände.

Die 30 Saiten des Monochords werden mal ruhig, mal rhythmisch gespielt. Das Klangspiel wird akustisch begleitet.

Dabei wird der Klang nicht nur gehört, sondern auch gefühlt und ist im ganzen Körper erlebbar. Gönn Dir eine kleine Auszeit vom Alltag und erlebe die wohltuende Wirkung der Klänge.

Tauche ein in einen beruhigenden Klangteppich, um abzuschalten und zu entspannen.

ANMELDUNG KLANGPAUSE
GAJEK JUSTYNA - YOGALEHRERIN
05441 - 9276880

Entspannung im Liegen.
Keine Vorkenntnisse nötig.

TERMINE

18:00 Uhr

Investition 60 Min. | 20 Euro pro Termin
Auch individuell buchbar.

Bitte Decke mitbringen.



Yoga für Dich!

BECKENBODEN BECKENBODEN-STÄRKUNG KLANGPAUSE MEDITATIVE AUSZEIT MIT MONOCHORD

Erlebe die harmonische Symbiose
für Dein ganzheitliches Wohlbefinden!

Yoga für Dich!
Rathausmarkt 8
49356 Diepholz
www.yogafuerdich-dh.de

GAJEK JUSTYNA
IBAN DE 88 2569 1633 3218 7599 00
BIC: GENODEF1SUL



BECKENBODEN

STARKE KÖRPERMITTE

Auf Du und Du mit Deinem Beckenboden

Unser Beckenboden begleitet uns überall hin, ein Leben lang. Er trägt und unterstützt uns Tag für Tag, nicht nur bei besonderen Herausforderungen wie Krankheit, Schwangerschaft oder sexueller Schwäche.

Er meistert für und mit uns den Alltag (langes Stehen, langes Sitzen, schweres Tragen...). Er hat unsere Fürsorge verdient.

Für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten, bietet der Kurs mit Justyna Gajek eine wertvolle Gelegenheit, den Beckenboden zu stärken und das eigene Wohlbefinden zu fördern. Mache mit und erlebe, wie der Beckenboden zu einem vitalen und stärkeren Lebensgefühl führen kann.

ANMELDUNG
KURSLEITERIN GAJEK JUSTYNA
05441 – 9276880

MELDE DICH AN!

1. Beckenboden „Basis“ kennenlernen,
sanftes Einsteigen
Kurs 6x 60 Minuten

ANFÄNGER

16:15 Uhr
18:00 Uhr

2. Gemeinsames Aufbautraining
Kurs 5x 60 Minuten

AUFBAUTRAINING

16:15 Uhr
18:00 Uhr

Investition 11x60 Min. 154 EURO
Bei erstmaliger Teilnahme:
NUR ZUSAMMEN BUCHBAR

FORTSETZENDES TRAINING

18:00 Uhr

Investition 4x60 Min. 56 EURO

Mehr Informationen zu meinen
Kursen und Anmeldungen:
www.yogafuerdich-dh.de

