



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie
Art of EIMotion

Darmstadt, 27.09.2022

VERANSTALTUNGEN UND WORKSHOPS

Herbst/Winter 2022

1. KONZERT „ZWEI HARFEN UNTERWEGSS“ MIT GABRIELE EMDE UND TATJANA GRIBBE

Termin: Sonntag, 13.11.2022
Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr
Eintritt: 10 €
Anmeldung: per E-Mail od. Tel.



Musikalisch auf Reisen durch 10 Länder geben die Harfenistinnen Gabriele Emde und Tatjana Gribbe einen unterhaltsamen Einblick in deren unterschiedlichen Traditionen und Musikstile vom 16. Jhdt. bis heute.

2. KUNDALINI-MEDITATION

Termin: Montag, 03.10.2022
Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr, 1,5 Std.
Beitrag: 25 € (erm. 20 € *)
Anmeldung: per E-Mail od. Tel.



Kundalini Yoga ist eine Yoga-Praxis zur Befreiung, Steigerung und Harmonisierung der Lebensenergie (Prana) durch Auflösung der Blockaden im Energiefluss des physischen, emotionalen und mentalen Körpers. Wir wollen sanft die inneren Energien erwecken und lenken.

3. YIN- FASZIEN-YOGA: Entspannung für Körper, Geist und Psyche durch Dehnung des Bindegewebes und der Muskeln

Termin: Samstag, 15.10.2022
Uhrzeit: 16:00 – 19:00 Uhr, 3 Std.
Beitrag: 40 € (erm. 35 € *)
Anmeldung: per E-Mail od. Tel.



Yin-Faszien-Yoga zeichnet sich durch längeres Halten der Positionen aus. Dabei werden die tieferen Bindegewebsschichten aktiviert, gedehnt und besser versorgt. Das Resultat ist ein elastisches Gewebe.

Elisabeth Baender-Michalska

- Dipl.-Sportlehrerin
- Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Yoga-Lehrerin/Pilates-Trainerin
- Entspannungskursleiterin

Studio

Heinrichstr. 117
64283 Darmstadt
Eingang durch
Hofeinfahrt

Kontakt

Tel.: 06151 – 29 39 83
Fax: 06151 – 29 15 41
E-Mail: fit@yoga-gymnastik.de
Web: www.yoga-gymnastik.de

Bankverbindung

Sparkasse Darmstadt
BIC HELADEF1DAS
IBAN DE02 5085 0150 0100 1300 09

Steuernr.: 007 803 02470



Verspannungen, Verkürzungen und Verklebungen des Gewebes können gelöst und dadurch entstandene Schmerzen und Blockaden gelindert werden.

4. YOGA MIT DEM SOFTROLLER

Termin: Sonntag, 06.11.2022
Uhrzeit: 10:00 – 12:45 Uhr, 2,75 Std.
Kostenbeitrag: 35 € (erm. 30 € *)
Anmeldung: per E-Mail od. Tel.



Durch das Üben mit der Faszienrolle wird unelastisches, verklebtes Gewebe kräftig zusammengedrückt und wieder ausgerollt. Verspannte oder verkürzte Faszien werden gelockert und nach und nach elastischer.

5. YOGA-PILATES MIT DEM FLEXBAND

Termin: Samstag, 26.11.2022
Uhrzeit: 16:00 – 19:00 Uhr, 3 Std.
Kostenbeitrag: 40 € (erm. 35 € *)
Anmeldung: per E-Mail od. Tel.



Kraft, Ausdauer und Stabilität für den ganzen Körper. Wir stärken Arme, Schultern, Nacken, Bauch- u. Rückenmuskulatur mit Hilfe von Flexbändern.

6. STABILATES – Yoga Pilates mit dem Balancepad

Termin: Sonntag, 11.12.2022
Uhrzeit: 16:00 – 19:00 Uhr, 3 Std.
Kostenbeitrag: 40 € (erm. 35 € *)
Anmeldung: per E-Mail od. Tel.



Körperliche und mentale Balance finden auf dem Balance Pad.

7. ACHTSAMKEITSMEDITATION

Termin: Samstag, 17.12.2022
Uhrzeit: 16:30 – 18:30 Uhr, 2 Std.
Kostenbeitrag: 30 € (erm. 25 € *)
Anmeldung: per E-Mail od. Tel.



Wir üben uns in Versenkung und Entspannung und richten bei allem, was wir tun, unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, sind im Hier und Jetzt. Hinführung auf eine achtsame Weihnachtszeit.

Alle Veranstaltungen finden im Yoga Studio in der Heinrichstr. 117 statt. Die Informationen stehen wie gewohnt auch auf der Homepage (www.yoga-gymnastik.de). Dort könnt Ihr Euch auch anmelden. Ich hoffe, es ist für alle ein passender Workshop dabei und freue mich auf euer Interesse und eine rege Teilnahme. Ich wünsche Euch eine schöne Herbstzeit,

Eure Elisabeth & Team