

Aktuelle Kurse



Klang-Entspannung

Im offenen Kurs erlebst Du wechselnde

Entspannungsübungen, begleitet von verschiedenen Klanginstrumenten wie z.B. Klangschalen, Ocean Drum, Koschi und Klangröhren.

Diese Schwingungen fördern einen tiefenentspannten Zustand.

Dienstags 18:00 - 19:00 Uhr

Donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr

Donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr

Entspannungskurs

4 Wochen

Montags um 18:00 - 19:30 Uhr

03.01. bis 01.02.2027



einfach
QR-Code scannen
und buchen

Workshop

Meditation mit Ulrike
Sonntag den 21.02.2027
um 10-14 Uhr

Klang-Bad mit Ilona & Claudia

Sonntags um 18:30-19:30 Uhr 29.11. / 20.12.

03.01. / 31.01. / 14.03. / 18.04. / 09.05.

Klangschalenmassage

Gesichtsmassage

Fußreflexzonenmassage

Entspannungskurs

Tonpunktur mit Stimmgabeln

Reiki

AromaTouch® Massage mit 8 doTERRA-Ölen



Claudia Jäckel, Entspannungspädagogin
www.claudia-jaeckel.de / info@claudia-jaeckel.de
Handy 0172-2938439
Volmerswerther Str. 443c, 40221 Düsseldorf



Aerial Yoga

Im Aerial Yoga wirst du mit einem Tuch verschiedene Yoga-Positionen erleben.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Freitags 19-20:30 Uhr
15.01. / 12.02. / 12.03.

Yoga & Beckenboden

Stärkung aus der Mitte.
Mit gezielten, anatomisch angepassten Asanas förderst du deine Körperhaltung, kräftigst deinen Beckenboden und stärkst deine weibliche Energie.

Mittwochs 20:00-21:15 Uhr
Start 06.01. bis 17.03. 8x
Online Teilnahme möglich

Klang-Bad mit Claudia & Ilona

Sonntags um 18:30-19:30 Uhr
29.11. / 20.12.
31.01. / 14.03. / 18.04. / 09.05.

Yin Yoga

In meinen Yin Yoga Klassen kannst du tiefe Entspannung und Erholung finden. Lerne in ruhigen Positionen länger zu verweilen, um deine Faszien zu dehnen und Stress abzubauen.

Dienstags 10:00-11:15 Uhr
Dienstags 11:30-12:45 Uhr
Start 05.01. bis 16.03. 8x

Workshop

Yin Yoga mit Klang
Sa. 06.02. 9:30-11:30 Uhr

Yin Yoga mit Klang

Hier findest du dich in ruhigen Yin-Positionen mit wohltuenden Klängen von Klangschalen, vielen sanften Klanginstrumenten und Naturklängen. Während dein Körper sanft loslässt, können dich die feinen Vibrationen in eine tiefe Entspannung tragen.

Montags 18:00-19:15 Uhr
Start 04.01. bis 01.02. 4x
Start 01.03. bis 23.03. 4x



ANMELDUNG
Ilona Wächter
mail@hebavit.de

RÄUME
Viehfahrtsweg 19
40221 Düsseldorf



INFOS
hebavit.de