

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

Klang-Bad

mit Ilona & Claudia

Sonntags um 18:30-19:30 Uhr

26.04. / 31.05. / 28.06. / 30.08.



einfach
QR-Code scannen
und buchen

Lach-Yoga

mit Ilona & Claudia

Dienstags um 18:30-19:15 Uhr

10.03. / 05.05. / 13.10.

Entspannungskurs

Mittwochs um 18:00 - 19:15 Uhr

14.10. bis 02.12.2026 8x

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.

Diese Praxis kann deine Kraft, Balance und Beweglichkeit verbessern.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Fr. offener Kurs 19-20:30 Uhr
22.05. / 12.06 / 26.06 / 03.07.

Aerial Yoga Deep Fr. 29.05.

Workshop

Aerial Yoga High Deep & Sound

Sa. 03.10. von 11-15 Uhr

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 15.04. bis 15.07. 12x

Entspannung & Gong

So. 24.05. 18:30-19:30 Uhr

Yin Yoga

In meinen Yin Yoga-Klassen findest du tiefe Entspannung und Erholung.

Lerne in ruhigen Positionen länger zu verweilen, um deine Faszien zu dehnen und Stress abzubauen.

Dienstags 11:30-12:45 Uhr
Start 14.04. bis 14.07. 13x

NEU ! Yin Yoga mit Klang

Hier findest du dich in Ruhigen Yin-Positionen mit den 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 08.06. bis 13.07. 6x

Workshop

Yin Yoga mit Klang

Sa. 04.07. von 9:30-11:30 Uhr



ANMELDUNG

Ilona Wächter

mail@hebavit.de

RÄUME

Viehfahrtsweg 19

40221 Düsseldorf-Volmerswerth



INFOS

hebavit.de