

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

27.09. / 18.10. / 29.11.

20.12. / 03.01.2027



einfach
QR-Code scannen
und buchen

Workshop

Dein Ton unser Klang

Dienstags um 18:30-19:30 Uhr

29.09. / 27.10. / 24.11.

Entspannungskurs

Montags um 18:00 - 19:15 Uhr

12.10. bis 30.11.2026 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



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 01.09. bis 13.10. 6x

Start 10.11. bis 22.12. 7x

Klang-Bad

Sonntags um 18:30-19:30 Uhr

30.08. / 27.09. / 18.10. / 29.11.

20.12. / 03.01.2027

NEU ! 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 09.11. bis 21.12.. 6x

Aerial Yoga

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

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Freitags Kurs 19-20:30 Uhr

Start 27.11. bis 18.12. 4x

offener Termin 16.10.

Workshop

Aerial Yoga High Deep & Sound

Sa. 03.10. von 11-15 Uhr

Workshop

Kundalini Yoga & Gong

Sa. 05.12. 09:30-11:30 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 26.08. bis 14.10. 7x

Start 11.11. bis 16.12. 6x

Online Teilnahme möglich



ANMELDUNG

Ilona Wächter

mail@hebavit.de

RÄUME

Viehfahrtsweg 19

40221 Düsseldorf



INFOS

hebavit.de