



Elisabeth Hafner-Reckers
Otto-Koke-Weg 1
29439 Rehbeck
Tel. 05841-973818

Besuchsmöglichkeit:
Kurstermine lt. Website

Nähere Infos:
mail@forsthaus-rehbeck.de
www.yoga-im-forsthaus.de

Yoga im Forsthaus . . .

. . . das ist die Gelegenheit, Yoga kennen zu lernen oder den eigenen Yoga-Weg zu vertiefen.

Die Kurse finden an den Wochenenden statt; das Programm "Yoga und Ernährung" geht von montags bis sonntags. Mein Yoga-Unterricht wendet sich sowohl an Yoga-Neulinge als auch an Yoga-Erfahrene. Meine Auffassung von Yoga stellt die freundliche Begegnung mit sich selbst in den Mittelpunkt, losgelöst von jedem Leistungsanspruch, Es geht bei uns um die Hinwendungen zu den eigenen Empfindungen. Außerdem gibt es dann viel Zeit, das Wendland zu erkunden, einen anderen Tages-Rythmus auf sich wirken zu lassen, ganz bewusst einmal ohne Medienablenkung zu leben, den Tag mit Yoga zu beginnen und zu beenden. In unserem romantischem Forsthaus von 1748 fühlt man sich dann ein wenig wie aus der Zeit gefallen. Willkommen in unserem wunderschönen Wendland!

Ich habe 1992 meine Ausbildung als Pädagogin zur psychosomatischen Gesundheitsbildung an der Fachhochschule für Soziales in München abgeschlossen und leite seit dieser Zeit ununterbrochen Yoga-Kurse, z.B. am Goethe-Theater in Bremen und an der Hochschule für Künste dort. Sehr häufig habe ich Kurse für gesetzliche Krankenkassen geleitet. Seit 2007 bin ich im Wendland, nun lebe und arbeite ich im Alten Forsthaus Rehbeck.