

COACHING

Leben verändern – Belastendes loslassen

8 Schritte – für deine Veränderungskraft

Die Kraft zur Veränderung aktivieren und die nötigen Schritte finden, klar werden und neuen Zielen folgen, die wieder im Einklang mit deiner wahren Natur und Seele stehen. Vereinbare ein kostenloses telefonisches Klärungsgespräch; info@karinkastner.de

KREATIVREISEN

Glücklich mit Malen und Yoga auf Juist und in Ligurien/Italien

Gönn dir eine kreative Auszeit für die Seele!

Malen mit Künstlerin Monika Schiwy und Yoga mit Karin Kastner
www.malendundyoga.de; www.monikaS.de; www.karinkastner.de

Nordseeinsel Juist

26. Mai - 01. Juni 2019

01. Juni - 08. Juni 2019

Workshop 480 € p. P.* + 270 € im DZ, 500 € im EZ für ÜN und vegetarische Kost, Mitreisende auf Anfrage möglich, eigene Anreise



Ligurien/Italien, Dolcedo

22. Sep. - 29. Sep. 2019

Workshop 480 € p. P.* +

380 € für ÜN und mediterrane Kost im EZ, Appartements mit Aufpreis, Mitreisende auf Anfrage möglich, eigene Anreise

**Krankenkassenzuschuss für Yoga bis zu 200 € möglich*



Karin Sundari Kastner
Yoga & Life Coach

Marktplatz 8, 48431 Rheine
info@karinkastner.de, www.karinkastner.de



YOGA-Präventionskurse 2019
von Krankenkassen gefördert

Yoga für Unternehmen & Gruppen

Yoga-Exklusiv Privatstunden

Coaching

Leben verändern – Belastendes loslassen

Malen und Yoga Juist & Ligurien

Workshops, Seminare, Vorträge



VERANSTALTUNGEN



Frühlingsstimmung mit Farbenrausch

Sa., 23. März 2019, 13:00 - 17:00 Uhr,
Workshop 59 €, ermäßigt 55 €,
(inkl. Getränke, Imbiss)
Material wie Farben und Kreide inklusive,
Leinwand kann vor Ort erstanden werden;
Malen mit Künstlerin Monika Schiwy
(www.monikaS.de) und Yoga mit Karin
Kastner

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich
*weitere Termine auf Anfrage (auch für Gruppen)

Beckenpower

Mi., 10. Apr. 2019, 17:30 - 20:00 Uhr, 39 €, ermäßigt 35 €
Heil-Yoga nach Maria Dieste in Theorie und Praxis

Vision Board mit Soulpower

Sa., 13. Apr. 2019, 10:00 - 17:00 Uhr, 165 €, ermäßigt 144 €
inkl. Material, Leinwand, Getränke und Imbiss
Kreatives Life Coaching mit Karin Kastner
*weitere Termine auf Anfrage (auch für Gruppen)

Workshops und Vorträge (Jfd Rheine)

Fr., 01. Feb. 2019, 19:00 - 21:15 Uhr, Businessyoga
Fr., 15. März 2019, 16:00 - 19:00 Uhr,
Negative Gedanken loswerden und Leichtigkeit entwickeln
Fr., 05. Apr. 2019, 19:00 - 22:00 Uhr,
Grenzen setzen – Nein sagen!

Seelenfeuer – Musik, die gut tut!

So., 10. Nov. 2019, 17:00 Uhr, Ticket 15 €
Zimmerkonzert im CASA YOGA: In
kleiner Runde und schönem Ambiente
präsentiert Andrea Thalmann
berührende Lieder zum Wohlfühlen,
Nachdenken und Genießen.





Begrenzte Teilnehmerzahl,
Anmeldung erforderlich

Weitere Termine und Ermäßigungen siehe
Veranstaltungskalender der Homepage

KURSPLAN ab 28. Januar 2019, Anmeldungen online www.karinkastner.de

Präventionskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst! Zwei versäumte Yoga-Einheiten können im Kurszeitraum nachgeholt werden.
Yoga-Kurse mit 10 Einheiten 155 €, mit 8 Einheiten 124 €, weitere Infos siehe Homepage und Veranstaltungskalender

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Änderungen möglich. Mehr Workshops und Infos siehe Homepage und Veranstaltungskalender		Wake up Yoga 9:00 - 10:15 Uhr K. Kastner, Präventionskurs Business Yoga (geschlossene Gruppe) 12:30 - 13:15 Uhr K. Kastner, Präventionskurs		Yoga für Schwangere 9:00 bzw. 9:30 Uhr Stefanie Terhorst, 05971 964208	Vision Board mit Soulpower (13. April) 10:00 - 17:00 Uhr K. Kastner Glücklich mit Malen und Yoga (23. März) 13:00 - 17:00 Uhr M. Schiwy, K. Kastner
Yoga Rücken 17:00 - 18:15 Uhr K. Kastner, Präventionskurs Yoga & Balance 18:30 - 19:45 Uhr K. Kastner, Präventionskurs	Yoga Beginner 17:00 - 18:15 Uhr K. Kastner, Präventionskurs Yoga Rücken 18:30 - 19:45 Uhr K. Kastner, Präventionskurs	Yoga Beginner 17:00 - 18:15 Uhr K. Kastner, Präventionskurs Yoga & Balance 18:30 - 19:45 Uhr K. Kastner, Präventionskurs	Yoga Advanced 20:00 - 21:15 Uhr K. Kastner, Präventionskurs	Open Weekend Yoga (offen auch zum Schnuppern) 18:30 - 19:45 Uhr (siehe Veranstaltungs- kalender)	Intuitives Tanzen 16:00 - 17:30 Uhr i. Storm, 05971-804124 Tanz-Termine: 29.12., 5.01., 12.01., 16.02., 16.03., 06.04., 25.05., 20.06. u. w.