

### Offene Gruppen

Telefon

#### Montag

07:30 - 08:45	<b>Autogenes Training</b> – Grundkurs morgens, € 159,-/8x, <b>KK</b> , ab 13.2.	Petra Peters I activo	68 05 81 19
10:00 - 11:30	<b>Rückbildungsyoga mit Baby</b> , € 99,-/ 8 x, <b>KK</b>	Melanie Sierra Lingemann	24 37 87 09
14:00 - 15:15	<b>Autogenes Training</b> , Eltern-Kind-Kurs, € 159,-/8x, <b>KK</b> , ab 13.2.	Petra Peters I activo	68 05 81 19
18:00 - 19:30	<b>TriYoga Flows</b> , Basics, € 51,-/1 Kurs I 67,-/2 Kurse mtl.	Eva-Maria Beck	78 89 44 24
18:00 - 19:30	<b>Körperenergiearbeit</b> – Übungskurs, € 120,-/6 x, <b>BA</b>	Birgitt Paulus	28 83 39 25
18:00 - 19:30	<b>VagYoga Kundalini</b> – Aufbaukurs, € 270,-/14 x	Susanne Trubel	34 65 34 04
18:00 - 20:00	<b>Authentic Movement</b> – € 18,-	Anke Wagner	53 21 48 16
20:00 - 21:30	<b>TriYoga Flows</b> , Level 2, € 51,-/1 Kurs I 67,-/2 Kurse mtl.	Eva-Maria Beck	78 89 44 24

#### Dienstag

10:00 - 11:00	<b>Erfahrbarer Atem &amp; Qigong</b> – € 8,-	C. Hartmann, B. Kurth-Püttmann	695 08 112
16:15 - 17:15	<b>Kinder-Ballett 2</b> – ab 6 Jahren, € 35,- mtl.	Angela Le Claire	74 68 40 57
17:30 - 19:00	<b>Yoga</b> : lebendiger Körper - lebendiger Geist, € 50,- mtl., <b>KK</b>	Andrea Lenser	78 89 75 76
18:00 - 19:30	<b>Yoga für Schwangere</b> , € 99,-/ 8 x, <b>KK</b>	Melanie Sierra Lingemann	24 37 87 09
19:15 - 20:30	<b>Feldenkrais</b> - Bewusstheit durch Bewegung, € 144,-/12 x	Dragana Cukavac	612 13 73
19:30 - 21:30	<b>Ausdrucksmalen</b> – Entspannung, € 20,- I 72,-/4x incl.Mat.	Sigrid Hartlmaier	61 30 40 30
20:00 - 22:00	<b>Familienaufstellungen und Traumaheilung</b> , €12,- I 52,- – 27.3.	Alfred Ramoda Austermann	69 81 80 71
20:00 - 22:00	<b>Familienaufstellungen</b> – off.Abend, €60,-I Stellv. kostenlos – 7.+21.2.	A. Kaiser, Ch. Bennewitz	0152-0181 7269

#### Mittwoch

10:00 - 11:30	<b>Hatha-Yoga</b> – offene Stunde, auch für Anfänger, € 13,- I 60-/5x, <b>BA</b>	Sabina Kreip	0170-240 34 96
11:15 - 12:45	<b>Rückbildungsyoga mit Baby</b> , € 99,-/ 8 x, <b>KK</b>	Melanie Sierra Lingemann	24 37 87 09
15:30 - 16:15	<b>Kreativer Kindertanz</b> (3-5 Jahre), € 28,-	Angela Le Claire	74 68 40 57
16:15 - 17:00	<b>Kinder-Ballett 1</b> - ab 5 Jahren, € 35,- mtl.	Angela Le Claire	74 68 40 57
18:00 - 19:30	<b>Hatha-Yoga</b> , € 10,- I <b>KK</b>	Cárol Varga	27 57 49 02
18:00 - 19:30	<b>VagYoga Kundalini</b> – Offene Stunde, € 14,40	Susanne Trubel	34 65 34 04
18:15 - 19:45	<b>Meditation der Casa de Dom Inácio</b> , Spende, 14tg., 22.2.	Henrike Sachse	0170-186 26 19
18:30 - 20:30	<b>Reiki</b> – ggseit. Anwendung (angeleitet), ab Reiki I, € 18,- – <b>BA</b> , 8.2.	Ute Tschipke	44 73 04 89
20:00 - 21:30	<b>TriYoga Flows</b> , Level 1, € 51,-/1 Kurs I 67,-/2 Kurse mtl.	Eva-Maria Beck	78 89 44 24
20:00 - 21:30	<b>Light Of Life Longevity Energetic®</b> , € 30,- <b>BA</b>	Alessandro Pirovano	0177-53 53 293
20:00 - 22:00	<b>OM Healing</b> – Heilkreis, Spende	Toyoko Farokhzad	69 54 47 95

#### Donnerstag

10:00 - 11:30	<b>Körperenergiearbeit</b> – Übungskurs, € 120,-/6 x, <b>BA</b>	Birgitt Paulus	28 83 39 25
16:00 - 17:30	<b>Kinder-Yoga</b> – ca. 6 - 12 Jahre, <i>auf Anfrage</i> , <b>KK</b>	Andrea Lenser	78 89 75 76
17:45 - 19:15	<b>Yoga</b> : lebendiger Körper – lebendiger Geist, € 50,- mtl., <b>KK</b>	Andrea Lenser	78 89 75 76
18:00 - 19:30	<b>Hatha-Yoga</b> nach Sivananda, € 53,-/5 x	Hildegard Pätzold	79 40 37 03
19:30 - 21:00	<b>Yoga</b> : lebendiger Körper – lebendiger Geist, € 50,- mtl., <b>KK</b>	Andrea Lenser	78 89 75 76
20:00 - 21:30	<b>Hatha-Yoga</b> , € 10,	Cárol Varga	27 57 49 02
20:00 - 21:30	<b>Hormon-Yoga</b> – Probestunde 16.2. ( <i>Beginn 1.3.</i> )	Hildegard Pätzold	

#### Freitag

13:30 - 15:30	<b>Der Atem weist den Weg</b> , € 20,-, 1 x mtl., <i>wieder ab Jan.</i> , <b>BA</b>	Edeltraud Koch	751 78 99
16:00 - 18:00	<b>Astrologische Kurzberatungen</b> , €30,-/30 min.; <i>jd. 1. Fr/Mon.</i> <b>BA</b> , 6.1.	K. Messerschmidt/E. Rodtmann	69 80 81-17
18:15 - 19:15	<b>Atem und Qigong</b> , € 12,-, <b>BA</b>	Ulf Mahnstein	36 74 62 22
19:30 - 20:30	<b>Yoga und Pilates</b> , offene Gruppe, € 12,-, <b>BA</b>	Ulf Mahnstein	36 74 62 22

Jederzeitiger Einstieg in Absprache mit der Kursleitung möglich!  
 Jedoch: **BA** = bitte anmelden! **KK** = Präventionskurs (Zuschuss durch Krankenkassen), **BA**