

### Offene Gruppen

Telefon

#### Montag

18:00 - 19:30	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b> , Übungsgr., € 15,-   11.4.	Margot Festinori	0176-834 93 752
18:30 - 20:00	<b>Montagshypnose</b> , Ergebnisabend Trance, € 15,---   <i>jd. 1. Mo</i>	Marc R. Backs	0176-4444 6280

#### Dienstag

10:00 - 12:00	<b>Autobiografisches Schreiben</b> , € 30,- – <i>jd. 1. + 3. Di.</i>	Renate Graßtat	0174-88 666 44
11:00 - 14:00	<b>Zeit für uns Frauen</b> (jeden Alters) , € 35,---   <i>jd. 1. Di.</i>	Elke Jentschke u.a.	0152-0820 9830
11:30 - 13:00	<b>Meditative Arbeit</b> n. Danis Bois, € 16,-   <i>bitte erfragen</i>	Karin Klepsch	0151-1944 6746
17:30 - 19:00	<b>Yogatherapie für Stille ...</b> € 55,- mtl.   <b>KK</b>	Andrea Lenser	78 89 75 76
18:00 - 19:30	<b>Hatha-Yoga für Schwangere</b> , € 120,-/ 8 x   <b>KK BA</b> , <i>online</i>	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74
19:15 - 20:25	<b>Feldenkrais</b> – Bewusstheit durch Bewegung, € 60,- mtl.	Shannon Sullivan	0160-9948 6571
20:00 - 21:30	<b>Hatha-Yoga</b> , € 150,-/ 10 x   <b>KK BA</b> – <i>online</i>	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74
20:00 - 22:00	<b>Familienaufstellungen</b> , € 15,-   Aufst. 75,-   26.4.	R. + B. Austermann	69 81 80 71

#### Mittwoch

10:00 - 11:30	<b>Full Presence Meditation</b> , € 12,-   <i>online</i>	Karin Klepsch	0151-1944 6746
11:00 - 12:30	<b>Autobiografisches Schreiben</b> , € 25,- – <i>Termine erfragen</i>	Renate Graßtat	0174-88 666 44
17:45 - 19:15	<b>HeilYoga für Frauen</b> , € 15,-   130,-/10x <b>BA</b> (außer 13.4.)	Sirkka Wittke	0162-365 13 91
18:00 - 21:00	<b>Familienaufstellungen</b> , € 15,-   Aufst. 110,-/90,- inkl. Nachb.   27.4.	Susanne Schlenzig	030-549 078 79
18:30 - 20:00	<b>Hatha-Yoga</b> , € 150,-/ 10 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74
19:30 - 20:30	<b>Chakren-Meditation</b> , mtl., € 10,- <b>BA</b> – 6.4.	Birgitt Paulus	28 83 39 25
20:10 - 21:40	<b>Hatha-Yoga</b> , € 150,-/ 10 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74

#### Donnerstag

18:15 - 19:45	<b>Luna Yoga®</b> , € 15,-   € 150,-/ 12 x   <b>BA</b> (außer 21.4.)	Katharina Geipel	0173-977 52 61
18:30 - 20:00	<b>Yoga mit Tanz und Qigong</b> , € 14,-   Schnupperstd. 5,-	Elke Jentschke	0152-0820 9830
20:00 - 21:30	<b>Luna Yoga®</b> , € 15,-   € 150,-/ 12 x   <b>BA</b> (außer 21.4.)	Katharina Geipel	0173-977 52 61
20:00 - 21:30	<b>Yogatherapie für Stille ...</b> € 55,- mtl.   <b>KK</b>	Andrea Lenser	78 89 75 76

#### Freitag

16:30 - 17:45	<b>Nackt-Yoga</b> vom Familiensportverein, € 8,-   <b>BA</b>	FSV Adolf Koch e.V.	yoga@adolf-koch.de
18:30 - 21:30	<b>Familienaufstellungen</b> , € 15,-   Aufst. 110,-/90,- inkl. Nachb.   1.4.	Susanne Schlenzig	030-549 078 79

#### Sonntag

15:00-18:00	<b>Der HerzKreis®</b> , Qigong-Übungen, € 30,-   10.4.	Marita Bermes,	0176-533 99 502
-------------	--	----------------	-----------------

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

