

Offene Gruppen – bitte anmelden

Telefon

Montag

18:00 - 19:30	Gewaltfreie Kommunikation , Übungsgr., € 15,- 20.12.	Margot Festinori	0176-834 93 752
18:30 - 19:45	Luminosity Yoga , € 15,- 18,-	Anja Beyer	0157-7189 7473

Dienstag

10:30 - 12:00	Autobiografisches Schreiben , € 25,- – <i>jd. 1. + 3. Di.</i>	Renate Graßbat	0174-88 666 44
11:00 - 14:00	Zeit für uns Frauen (jeden Alters), € 35,- – <i>jd. 1. Di.</i>	Elke Jentschke u.a.	0152-0820 9830
11:30 - 13:00	Meditative Arbeit n. Danis Bois, € 16,- <i>bitte erfragen</i>	Karin Klepsch	0151-1944 6746
17:30 - 19:00	Yogatherapie für Stille ... € 55,- mtl. KK	Andrea Lenser	78 89 75 76
18:00 - 19:30	Hatha-Yoga für Schwangere , € 120,-/ 8 x KK BA , <i>online</i>	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74
19:10 - 20:25	Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung, <i>bis 14.12.</i>	Dragana Cukavac	612 13 73
20:00 - 21:30	Hatha-Yoga , € 150,-/ 10 x KK BA	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74
20:00 - 22:00	Familienaufstellungen , € 12,- Aufst. 52,- 7.12.	R. + B. Austermann	69 81 80 71

Mittwoch

10:00 - 11:30	Full Presence Meditation , € 12,- <i>online</i>	Karin Klepsch	0151-1944 6746
17:30 - 19:00	HeilYoga für Frauen , € 15,- 130,-/10x BA <i>bis 15.12.</i>	Sirkka Wittke	0162-365 13 91
18:30 - 20:00	Hatha-Yoga , € 150,-/ 10 x KK BA , <i>bis 22.12.</i>	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74
19:30 - 20:30	Chakren-Meditation , mtl., € 10,- BA – 8.12.	Birgitt Paulus	28 83 39 25
20:10 - 21:40	Hatha-Yoga , € 150,-/ 10 x KK BA , <i>bis 22.12.</i>	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74

Donnerstag

18:15 - 19:45	Luna Yoga® , € 15,- € 150,-/ 12 x BA , <i>bis 16.12.</i>	Katharina Geipel	0173-977 52 61
20:00 - 21:30	Luna Yoga® , € 15,- € 150,-/ 12 x BA , <i>bis 16.12.</i>	Katharina Geipel	0173-977 52 61
20:00 - 21:30	Yogatherapie für Stille ... € 55,- mtl. KK	Andrea Lenser	78 89 75 76

Freitag

16:30 - 17:45	Nackt-Yoga vom Familiensportverein, € 8,- BA	FSV Adolf Koch e.V. yoga@adolf-koch.de	
19:00 - 20:00	Holographic Kinetics – Info-Abend, <i>jd. 2. Fr./M.</i> , € 10,- BA	Annegret Torspecken	0162-7132 966
20:00 - 22:00	Meditativer Erfahrungsraum – Gefühlswelten..., € 15,- – 3.12.	Jan Orlowski	

Jederzeitiger Einstieg in Absprache mit der Kursleitung möglich!

Jedoch: **BA** = bitte anmelden! **KK** = Präventionskurs, Zuschuss durch Krankenkassen

