

# Aquariana

www.aquariana.de

## Dezember 2024

### Offene Gruppen

Die meisten Gruppen laufen bis 20.12.24 und fangen in der 1. o. 2. Januar-Woche wieder an.

Telefon

#### Montag

18:00 - 19:30 **LunaYoga®**, € 15,- | 165,-/12x | **BA** Martina Knopp 0173 - 535 4717

#### Dienstag

10:00 - 12:00 **Autobiografisches Schreiben**, € 30,- – 4.!+ 17.12. Renate Graßtat 0174-88 666 44  
17:45 - 19:15 **Hatha-Yoga For Every Body**, € 16,- | 150,-/10x | **KK BA** E. Chen/L. Divarci, yoga-for-every-body.de  
19:30 - 21:30 **Authentic Relating Games**, € 26,- | 225,-/10x | Erm. | 1.+3.Di Ben Gerull 0157 -501 63 738  
19:30 - 21:30 **Brainfood**, € 26,- | 225,-/10x | Erm. | Probe 10,- | 2.+4.Di Ben Gerull 0157 -501 63 738  
20:00 - 22:00 **Familienaufstellungen, Traumalösung**, € 15,- | Aufst. 75,- | 3.12. R. + B. Austermann 030 69 81 80 71

#### Mittwoch

17:30 - 19:00 **HeilYoga für Frauen**, € 15,- | 130,-/10x **BA** Sirkka Wittke 0162-365 13 91  
18:00 - 20:00 **Gewaltfreie Kommunikation**, Übungsgr., € 20,- | 11.12. Margot Festinori 0176-834 93 752  
18:00 - 21:00 **Familienaufstellungen**: alle | Frauen | queer, € 20,- | Aufst. 130,- Susanne Schlenzig 0151-684 123-08  
18:30 - 20:00 **Hatha-Yoga** € 160,-/ 10 x | **KK BA** Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74  
19:30 - 21:00 **Balanced Yoga**, Yin-/Hatha, € 18,- | 160,-/10x | Probe 10,- Rhia Sucre 0176 - 363 06 248  
20:10 - 21:40 **Hatha-Yoga** € 160,-/ 10 x | **KK BA** Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74

#### Donnerstag

09:00 + 10:15 **Cantienica®: Training / Rückbildung**, € 180,-/10x | **KK BA** Esther Ekamby 0157-7979 4785  
17:00 - 18:00 **Cantienica®: Rückbildung**, € 180,-/10x | **KK BA** Esther Ekamby 0157-7979 4785  
18:15 - 19:15 **Cantienica®: Training**, € 180,-/10x | **KK BA** Esther Ekamby 0157-7979 4785  
19:30 - 21:00 **Hatha-Yoga For Every Body**, € 16,- | 150,-/10x | **KK BA** E. Chen/L. Divarci, yoga-for-every-body.de  
20:00 - 21:30 **Luna Yoga®**, € 15,- | € 165,-/ 12 x | **BA** Katharina Geipel 0173-977 5261  
20:00 - 22:00 **Alleingeborener Zwilling?** Erlebnisabend, € 15,- | 5.12. Bettina Austermann 030 69 81 80 71

#### Freitag

09:00 - 10:15 **Anusara® Yoga** Kathlen Herrmann 0176-2420 2718  
18:30 - 19:30 **Wheel of Awareness**, kostenfrei | 6.12. Alice Windolf 0160-704 70 80  
18:00 - 21:00 **Familienaufstellungen**, € 20,- | Aufst. 120,- inkl. Nachb. | 13.+20.12. Susanne Schlenzig 0151-684 123-08

#### Samstag

10:00 - 18:00 **Familienaufstellungen**, € 40,- | Aufst. 150,- inkl. Nachb. | 28.12. Susanne Schlenzig 0151-684 123-08

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

