

Offene Gruppen

Telefon

Montag

10:15 - 11:45	Rückbildungs-yoga mit Baby , € 120,-/ 8 x KKBA	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
17:15 - 18:45	Viniyoga – Ruhe + Gelassenheit, € 15,- 140,-/10x	Dorothe Auth 0174-174 06 83
18:00 - 19:45	Ashtanga-Yoga – Anfänger, € 15,- 100,-/10x Erm.	Viktoria Renpenning 0152-318 10 776
19:00 - 20:30	The Practice of Lovingkindness , in English, € 10,-	Peter Doobinin berlindharna.org

Dienstag

9:00 - 10:45	Ashtanga-Yoga – Anfänger, € 15,- 120,-/10x Erm.	Viktoria Renpenning 0152-318 10 776
11:30 - 13:00	Gestische Bewegung , € 12,-	Karin Klepsch 0151-1944 6746
17:30 - 19:00	Yoga für Stille und Bewusstsein , € 50,- mtl. KK	Andrea Lenser 78 89 75 76
18:00 - 19:30	Gewaltfreie Kommunikation , Übungsgr. 14tgl., € 15,- 75,-/6x	Margot Festinori 0176-834 93 752
18:00 - 20:00	Yoga für Schwangere , € 120,-/ 8 x KK BA	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
19:00 - 19:45	Reise ins innere Glück – zum Auftanken, € 10,- BA 14tgl.	Zubin D. Sethna 0176-80 457 421
19:00 - 22:00	Familienaufstellungen – off.Ab., € 10,- Aufst. € 90,- – 19.2.	Andreas Kaiser 0152-0181 7269
19:10 - 20:25	Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung, € 196,-/14 x	Dragana Cukavac 612 13 73
20:00 - 21:30	Hatha-Yoga , € 120,-/ 8 x KKBA	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
20:00 - 21:30	Leicht gemacht – Gewichtcoaching Hypnose, € 20,- BA 14tgl.	Zubin D. Sethna 0176-80 457 421
20:00 - 22:00	Familienaufstellungen u. Traumaheilung , €12,- 52,- – 19.2.	Alfred Ramoda Austermann, 69 81 80 71

Mittwoch

8:00 - 9:00	Full Presence Meditation – f. Fortg., kostenlos BA	Karin Klepsch 0151-1944 6746
9:00 - 10:00	Gestische Bewegung – für Fortgeschrittene, € 10,-	Karin Klepsch 0151-1944 6746
18:30 - 20:00	Hatha-Yoga – € 120,-/ 8 x KK BA	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
18:00 - 19:30	HeilYoga & Meditation für Frauen , € 15,- 130,-/10x	Sirkka Wittke 0162-365 13 91
19:00 - 20:30	Love Yourself! – Self Love & Acceptance, ab € 60,-/4x BA	Joanna Nogaj, mindfuljoanna@gmail.com
19:30 - 20:30	Chakren-Meditation , mtl., € 10,- – 13.2.	Birgitt Paulus 28 83 39 25
19:30 - 21:00	Liebe mit Selbstwert – Coaching-Gr. f.Singles, € 15,- BA 14tgl.	Zubin D. Sethna 0176-80 457 421
19:30 - 21:00	Höhlengespräche – Coaching-Gr. f.Kerle, € 15,- BA 14tgl.	Zubin D. Sethna 0176-80 457 421
20:10 - 21:40	Hatha-Yoga , € 120,-/ 8 x KK BA	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
20:00 - 21:45	Ashtanga-Yoga – Mittelstufe, € 15,- 120,-/10x Erm.	Viktoria Renpenning 0152-318 10 776

Donnerstag

11:00 - 12:00	Fasziengymnastik nach Danis Bois , € 8,-	Karin Klepsch 0151-1944 6746
11:30 - 13:00	Full Presence Meditation , € 8,-	Karin Klepsch 0151-1944 6746
17:00 - 19:00	Yaan-Meditation , Wahrnehmungstraining, Kompaktkurs BA	Plai Tamin yaan-meditation.de
18:00 - 20:00	Die Rückkehr der Schiffe , meditat. Schreiben, € 20,- 7.3.	Ingeborg Woitsch 84 41 92 85
18:15 - 19:45	Kum Nye und Stimmklang , € 15,-	Corinne Castelli 0176-386 605 12
19:15 - 20:45	Luna Yoga® , € 15,- € 150,-/ 12 x BA – ab 10.1.	Katharina Geipel 0173-977 52 61
20:00 - 21:30	Yoga für Stille und Bewusstsein , € 50,- mtl. KK	Andrea Lenser 78 89 75 76

Samstag

10:00 - 14:00	Bachblüten bei Schwangerschaft + Geburt , € 50,-, mtl. – 2.2.	Ute Schmid-Dankward 618 47 71
---------------	--	-------------------------------

Jederzeitiger Einstieg in Absprache mit der Kursleitung möglich!

Jedoch: **BA** = bitte anmelden!

KK = Präventionskurs, Zuschuss durch Krankenkassen

