

### Offene Gruppen

Telefon

#### Montag

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

#### Dienstag

9:00 - 10:45	<b>Ashtanga-Yoga</b> – Anfänger, € 15,-   120,-/10x   Erm.	Viktoria Renpenning 0152-318 10 776
11:30 - 13:00	<b>Gestische Bewegung</b> , € 12,-	Karin Klepsch 0151-1944 6746
17:30 - 19:00	<b>Yoga für Stille und Bewusstsein</b> , € 50,- mtl.   <b>KK</b>	Andrea Lenser 78 89 75 76
18:00 - 19:30	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b> , Übungsgr. 14tgl., € 15,-   75,-/6x	Margot Festinori 0176-834 93 752
18:00 - 20:00	<b>Yoga für Schwangere</b> , € 120,-/ 8 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
19:00 - 19:45	<b>Reise ins innere Glück</b> – zum Auftanken, € 10,-   <b>BA 14tgl., 8.1.</b>	Zubin Sethna 0176-80 457 421
19:00 - 22:00	<b>Familienaufstellungen</b> – off.Ab., €60,-   Stellv. € 10,- – 29.1.	Andreas Kaiser 0152-0181 7269
19:10 - 20:25	<b>Feldenkrais</b> – Bewusstheit durch Bewegung, € 196,-/14 x	Dragana Cukavac 612 13 73
20:00 - 21:30	<b>Hatha-Yoga</b> , € 120,-/ 8 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
20:00 - 21:30	<b>Leicht gemacht</b> – Gewichtcoaching Hypnose, € 20,-   <b>BA 14tgl., 8.1.</b>	Zubin Sethna 0176-80 457 421
20:00 - 22:00	<b>Familienaufstellungen u. Traumaheilung</b> , €12,-   52,- – 8.1.	Alfred Ramoda Austermann, 69 81 80 71

#### Mittwoch

8:00 - 9:00	<b>Full Presence Meditation</b> – f. Fortg., kostenlos   <b>BA</b>	Karin Klepsch 0151-1944 6746
9:00 - 10:00	<b>Gestische Bewegung</b> – für Fortgeschrittene, € 10,-	Karin Klepsch 0151-1944 6746
18:30 - 20:00	<b>Hatha-Yoga</b> – € 120,-/ 8 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
18:00 - 19:30	<b>HeilYoga &amp; Meditation für Frauen</b> , € 15,-   130,-/10x	Sirkka Wittke 0162-365 13 91
19:00 - 20:30	<b>Love Yourself!</b> – Self Love & Acceptance, € 60,-/4x   <i>ab Feb</i>	Joanna Nogaj, mindfuljoanna@gmail.com
19:30 - 20:30	<b>Chakren-Meditation</b> , mtl., € 10,- – 16.1.	Birgitt Paulus 28 83 39 25
19:30 - 21:00	<b>Liebe mit Selbstwert</b> – Coaching-Gr. f.Singles, € 15,-   <b>BA 14tgl., 9.1.</b>	Zubin Sethna 0176-80 457 421
19:30 - 21:00	<b>Höhlengespräche</b> – Coaching-Gr. f.Kerle, € 15,-   <b>BA 14tgl., 16.1.</b>	Zubin Sethna 0176-80 457 421
20:00 - 21:30	<b>Hatha-Yoga</b> , € 120,-/ 8 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
20:00 - 21:45	<b>Ashtanga-Yoga</b> – Mittelstufe, € 15,-   120,-/10x   Erm.	Viktoria Renpenning 0152-318 10 776

#### Donnerstag

11:00 - 12:00	<b>Fasziengymnastik nach Danis Bois</b> , € 8,-	Karin Klepsch 0151-1944 6746
11:30 - 13:00	<b>Full Presence Meditation</b> , € 8,-	Karin Klepsch 0151-1944 6746
17:00 - 19:00	<b>Yaan-Meditation</b> , Wahrnehmungstraining, Kompaktkurs   <b>BA</b>	Plai Tamin yaan-meditation.de
18:00 - 20:00	<b>Die Rückkehr der Schiffe</b> , medit. Schreiben, € 20,-   10.+24.1.	Ingeborg Woitsch 84 41 92 85
18:15 - 19:45	<b>Kum Nye und Stimmklang</b> , € 15,-	Corinne Castelli 0176-386 605 12
19:15 - 20:45	<b>Luna Yoga®</b> , € 15,-   € 150,-/ 12 x   <b>BA</b> – <i>ab 10.1.</i>	Katharina Geipel 0173-977 52 61
20:00 - 21:30	<b>Yoga für Stille und Bewusstsein</b> , € 50,- mtl.   <b>KK</b>	Andrea Lenser 78 89 75 76

#### Samstag

10:00 - 14:00	<b>Bachblüten bei Schwangerschaft + Geburt</b> , € 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

