

# Aquariana Juli/August 2022

www.aquariana.de

## Offene Gruppen

Telefon

### Montag

11:00 - 12:00	<b>KunstTherapie</b> , Raus in die Welt ... Einzel/Gr., n. Vereinb.	Raphaela Pütz-Kecskemethy, 0175-8746665
18:00 - 20:00	<b>LunaYoga</b> – neu ab August	Martina Knopp

### Dienstag

10:00 - 12:00	<b>Autobiografisches Schreiben</b> , € 30,- – ab Sept.	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	0152-0820 9830
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> , online	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74
18:00 - 19:30	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b> , Übungsgr., € 15,-   16.8.	Margot Festinori	0176-834 93 752
19:15 - 20:25	<b>Feldenkrais</b> – Bewusstheit durch Bewegung, € 60,- mtl.	Shannon Sullivan	0160-9948 6571
20:00 - 21:30	<b>Hatha-Yoga für Schwangere</b> , € 135,-/ 8 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74
20:00 - 22:00	<b>Familienaufstellungen</b> , € 15,-/ Aufst. 75,-   5.7., 23.8.	R. + B. Austermann	69 81 80 71

### Mittwoch

10:00 - 11:30	<b>Full Presence Meditation</b> , € 12,-   online	Karin Klepsch	0151-1944 6746
17:45 - 19:15	<b>HeilYoga für Frauen</b> , € 15,-   130,-/10x <b>BA</b>	Sirkka Wittke	0162-365 13 91
18:00 - 21:00	<b>Familienaufstellungen</b> , € 15,-/ Aufst. 110,- inkl. Nachb.   13.7.	Susanne Schlenzig	030-549 078 79
18:00 - 21:00	<b>Experimentelle Aufstellungen</b> , € 30,-   20.7., 25.8.	Susanne Schlenzig	030-549 078 79
18:30 - 20:00	<b>Hatha-Yoga</b> € 160,-/ 10 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74
19:30 - 20:30	<b>Baum-Meditation</b> , mtl., € 10,- <b>BA</b> – 13.7., 24.8.	Birgitt Paulus	28 83 39 25
20:10 - 21:40	<b>Hatha-Yoga</b> € 160,-/ 10 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann,	0176-622 044 74

### Donnerstag

08:30 - 09:30	<b>Stabile Mitte</b> , Beckenbodentraining, € 108,-/6x	Melanie Tressel	01520-200 9448
18:00 - 19:45	<b>System. Aufstellung/Fam.Aufstellung</b> – € 12,-, 2. Do mtl. <b>BA</b>	Marc R. Backs	0176-4444 6280
18:00 - 19:30	<b>Luna Yoga®</b> , € 15,-   € 150,-/ 12 x   <b>BA</b> – außer 11.+25.8.	Katharina Geipel	0173-977 52 61
20:00 - 21:30	<b>Luna Yoga®</b> , € 15,-   € 150,-/ 12 x   <b>BA</b> – außer 11.+25.8.	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

09:00 - 10:30	<b>Anusara® Elements</b> , Hatha-Yoga, wieder ab Sept.	Kathlen Herrmann, 0176-2420 2718	
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.   1.7.	Susanne Schlenzig	030-549 078 79

### Sonntag

15:00-18:00	<b>Der HerzKreis®</b> , Qigong-Übungen, € 30,-   wieder 11.9.	Marita Bermes, 0176-533 99 502
-------------	---	--------------------------------

Jederzeitiger Einstieg in Absprache mit der Kursleitung möglich!

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

