

Offene Gruppen

Telefon

Montag

10:15 - 11:45	Rückbildungs-yoga mit Baby , € 120,-/ 8 x KKBA	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
18:00 - 19:30	Gewaltfreie Kommunikation , Übungsgruppe, € 15,-, 9.3.	Margot Festinori 0176-834 93 752
18:00 - 19:45	Ashtanga-Yoga – Anfänger, € 15,- 100,-/12x Erm.	Viktoria Renpenning 0152-318 10 776
20:00 - 21:15	Feldenkrais : Kopf hoch, € 40,-/4x o. 70,-/8x mtl. 130,-/10x	Beate Gaenssle 0179-290 33 13

Dienstag

11:30 - 13:00	Meditative Arbeit nach Danis Bois, € 16,-	Karin Klepsch 0151-1944 6746
17:30 - 19:00	Yogatherapie für Stille und Bewusstsein , € 55,- mtl. KK	Andrea Lenser 78 89 75 76
18:00 - 20:00	Yoga für Schwangere , € 120,-/ 8 x KK BA	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
19:00 - 21:00	Wege ins Glück – Themenabende, € 15,- 1x mtl. – 3.3.	Anke Pranz 0174-975 15 38
19:00 - 22:00	Familienaufstellungen – off.Ab., € 10,- Aufst. 90 – 17.3.	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

Mittwoch

8:00 - 9:00	Gestische Bewegung – Fortgeschr., € 10,-, anschl. Medit.	Karin Klepsch 0151-1944 6746
9:00 - 10:00	Augenzeit – Ganzheitl. Sehtraining, € 10,- BA 14tgl.	Kristina Bothe-Meyer 0173-61 30 986
17:00 - 18:00	Augenzeit – Ganzheitl. Sehtraining, € 10,- BA 14tgl.	Kristina Bothe-Meyer 0173-61 30 986
18:30 - 20:00	Hatha-Yoga – € 120,-/ 8 x KK BA	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
18:00 - 19:30	HeilYoga für Frauen , schöne, stille Kraft, € 15,- 130,-/10x BA	Sirkka Wittke 0162-365 13 91
19:30 - 20:30	Chakren-Meditation , mtl., € 10,- – 18.3.	Birgitt Paulus 28 83 39 25
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,- 100,-/12x Erm.	Viktoria Renpenning 0152-318 10 776

Donnerstag

18:15 - 19:45	Luna Yoga® , € 15,- € 150,-/ 12 x BA	Katharina Geipel 0173-977 52 61
18:30 - 19:45	Feldenkrais : Starker Rücken, € 40,-/4x o. 70,-/8x mtl. 130,-/10x	Beate Gaenssle 0179-290 33 13
20:00 - 21:30	Luna Yoga® , € 15,- € 150,-/ 12 x BA	Katharina Geipel 0173-977 52 61
20:00 - 21:30	Yogatherapie für Stille und Bewusstsein , € 55,- mtl. KK	Andrea Lenser 78 89 75 76

Freitag

9:00 - 10:30	Hatha Yoga Anusara® Elements , € 15,- 135,-/10x KK BA	Kathlen Herrmann 0176-2420 2718
16:30 - 17:45	Nackt-Yoga vom Familiensportverein, € 8,- BA	FSV Adolf Koch e.V. yoga@adolf-koch.de
18:00 - 22:00	Systemaufstellungen , € 10,- Aufstell. 100,- – 13. + 27.3.	Anke Pranz 0174-975 15 38
18:30 - 21:30	Offener Aufstellungsabend , € 15,- Aufstell. 90,- – 6. + 20.3.	Susanne Schlenzig 549 078 79

Jederzeitiger Einstieg in Absprache mit der Kursleitung möglich!

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

