

Offene Gruppen – bitte mit Anmeldung

Telefon

Montag

18:00 - 19:30 **Gewaltfreie Kommunikation**, Übungsgr., € 15,- | 7.6. Margot Festinori 0176-834 93 752

Dienstag

10:30 - 12:00 **Autobiografisches Schreiben**, € 25,- – *jd. 1. + 3. Di.* Renate Graßtat 0174-88 666 44
11:30 - 13:00 **Meditative Arbeit** n. Danis Bois, € 16,- | *bitte erfragen* Karin Klepsch 0151-1944 6746
17:30 - 19:00 **Yogatherapie für Stille ...** € 55,- mtl. | **KK** | *online* Andrea Lenser 78 89 75 76
18:00 - 20:00 **Yoga für Schwangere**, € 120,-/ 8 x | **KK BA** | *online* Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
19:10 - 20:25 **Feldenkrais** – Bewusstheit durch Bewegung | *wieder ab 1.6.* Dragana Cukavac 612 13 73
20:00 - 22:00 **Familienaufstellungen**, € 12,- | Aufst. 52,- – 11.5. Ramoda Austermann 69 81 80 71

Mittwoch

10:00 - 11:30 **Full Presence Meditation**, € 12,- | *online* Karin Klepsch 0151-1944 6746
18:00 - 19:30 **HeilYoga für Frauen**, € 15,- | 130,-/10x **BA** | *einzelnd + online* Sirkka Wittke 0162-365 13 91
18:30 - 20:00 **Hatha-Yoga**, € 120,-/ 8 x | **KK BAI** | *online* Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
19:30 - 20:30 **Baum-Meditation**, mtl., € 10,-. **BA** | 5.5. Birgitt Paulus 28 83 39 25
20:10 - 21:40 **Hatha-Yoga**, € 120,-/ 8 x | **KK BA** | *online* Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74

Donnerstag

18:15 - 19:45 **Luna Yoga®**, € 15,- | € 150,-/ 12 x | **BAI** | *hybrid* Katharina Geipel 0173-977 52 61
20:00 - 21:30 **Luna Yoga®**, € 15,- | € 150,-/ 12 x | **BAI** | *hybrid* Katharina Geipel 0173-977 52 61
20:00 - 21:30 **Yogatherapie für Stille ...** € 55,- mtl. | **KK** | *online* Andrea Lenser 78 89 75 76

Freitag

16:30 - 17:45 **Nackt-Yoga** vom Familiensportverein, € 8,- | **BA** FSV Adolf Koch e.V. yoga@adolf-koch.de
18:30 - 21:30 **Offener Aufstellungsabend**, € 15,- | Aufstell. 90,- – 14.+28.5. Susanne Schlenzig 549 078 79
19:00 - 20:00 **Holographic Kinetics** – Info-Abend, *jd. 2. Fr./M., € 10,- | BA* Annegret Torspecken 0162-7132 966
19:00 - 21:00 **Resilienztraining für Männer** – *jd. 1. + 3. Fr./M., € 12,- | 40,-/5x | BA* Marc Rainer Backs 0176-4444 6280
19:00 - 21:00 **Holotroper Atemkreis: Herz, Vision u. Ziel** – 2.+4. Fr./M., € 12,- | 40,-/5x | **BA** Marc Backs 0176-4444 6280

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

