

Offene Gruppen – bitte anmelden

Telefon

Montag

| | | | |
|---------------|--|-------------------|-----------------|
| 17:30 - 19:30 | Familienaufstellungen , € 15,- Aufstell. 110,- (erm. 90,-) – 22.11. | Susanne Schlenzig | 549 078 79 |
| 18:00 - 19:30 | Gewaltfreie Kommunikation , Übungsgr., € 15,- 15.11. | Margot Festinori | 0176-834 93 752 |
| 18:30 - 19:45 | Luminosity Yoga , € 15,- 18,- | Anja Beyer | 0157-7189 7473 |

Dienstag

| | | | |
|---------------|--|---------------------------|-----------------|
| 10:30 - 12:00 | Autobiografisches Schreiben , € 25,- – <i>jd. 1. + 3. Di.</i> | Renate Graßtat | 0174-88 666 44 |
| 11:00 - 14:00 | Zeit für uns Frauen (jeden Alters), € 35,— <i>jd. 1. Di.</i> | Elke Jentschke u.a. | 0152-0820 9830 |
| 11:30 - 13:00 | Meditative Arbeit n. Danis Bois, € 16,- <i>bitte erfragen</i> | Karin Klepsch | 0151-1944 6746 |
| 17:30 - 19:00 | Yogatherapie für Stille ... € 55,- mtl. KK | Andrea Lenser | 78 89 75 76 |
| 19:10 - 20:25 | Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung | Dragana Cukavac | 612 13 73 |
| 20:00 - 21:30 | Hatha-Yoga , € 150,-/ 10 x KK BA | Melanie Sierra Lingemann, | 0176-622 044 74 |
| 20:00 - 22:00 | Familienaufstellungen , € 12,- Aufst. 52,- 16.11. | R. + B. Austermann | 69 81 80 71 |

Mittwoch

| | | | |
|---------------|---|---------------------------|-----------------|
| 10:00 - 11:30 | Full Presence Meditation , € 12,- <i>online</i> | Karin Klepsch | 0151-1944 6746 |
| 17:30 - 19:00 | HeilYoga für Frauen , € 15,- 130,-/10x BA | Sirkka Wittke | 0162-365 13 91 |
| 18:30 - 20:00 | Hatha-Yoga , € 150,-/ 10 x KK BA | Melanie Sierra Lingemann, | 0176-622 044 74 |
| 19:30 - 20:30 | Chakren-Meditation , mtl., € 10,- BA – 17.11. | Birgitt Paulus | 28 83 39 25 |
| 20:10 - 21:40 | Hatha-Yoga , € 150,-/ 10 x KK BA | Melanie Sierra Lingemann, | 0176-622 044 74 |

Donnerstag

| | | | |
|---------------|--|------------------|----------------|
| 18:15 - 19:45 | Luna Yoga® , € 15,- € 150,-/ 12 x BA | Katharina Geipel | 0173-977 52 61 |
| 20:00 - 21:30 | Luna Yoga® , € 15,- € 150,-/ 12 x BA | Katharina Geipel | 0173-977 52 61 |
| 20:00 - 21:30 | Yogatherapie für Stille ... € 55,- mtl. KK | 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,- – 12.11. | Susanne Schlenzig | 549 078 79 |
| 19:00 - 20:00 | Holographic Kinetics – Info-Abend, <i>jd. 2. Fr./M.</i> , € 10,- BA | Annegret Torspecken | 0162-7132 966 |
| 20:00 - 22:00 | Meditativer Erfahrungsraum – Gefühlswelten..., € 15,- – 5.11. | Jan Orlowski | |

Jederzeitiger Einstieg in Absprache mit der Kursleitung möglich!

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

