

### 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 - 19:30	<b>LunaYoga®</b> , € 15,-   150,-/12x   <b>BA</b>	Martina Knopp 0173 - 535 4717

#### Dienstag

10:00 - 12:00	<b>Autobiografisches Schreiben</b> , € 30,- – 8. + 15.11.!	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 - 19:00	<b>Meditationen für mehr Freude ...</b> € 7,-   8., 15. + 29.11.	Kelsang Jetsun, Kadampa 430 55 666
18:00 - 20:00	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b> , Übungsgr., € 15,-   22.11.	Margot Festinori 0176-834 93 752
20:00 - 22:00	<b>Familienaufstellungen</b> , € 15,-   Aufst. 75,-   29.11.	R. + B. Austermann 69 81 80 71

#### Mittwoch

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.   9.11.	Susanne Schlenzig 030-549 078 79
18:00 - 21:00	<b>Experimentelle Aufstellungen</b> , € 30,-   23.11.	Susanne Schlenzig 030-549 078 79
18:30 - 20:00	<b>Hatha-Yoga</b> € 135,-/ 8 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74
19:30 - 20:30	<b>Chakren-Meditation</b> , mtl., € 10,- <b>BA</b> – 16.11.	Birgitt Paulus 28 83 39 25
20:10 - 21:40	<b>Hatha-Yoga</b> € 135,-/ 8 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74

#### Donnerstag

08:30 - 09:30	<b>Stabile Mitte</b> , Beckenbodentraining, € 108,-/6 x	Melanie Tressel 01520-200 9448
16:45 - 17:45	<b>CANTIENICA®</b> , Rückbildungskurs, € 180,-/10 x   <b>KK</b>	Eva Ekamby 0157-79 794 785
18:00 - 19:30	<b>Luna Yoga®</b> , € 15,-   € 150,-/ 12 x   <b>BA</b>	Katharina Geipel 0173-977 52 61
18:30 - 20:00	<b>Yoga mit Tanz und Qigong</b> , € 14,-   <b>BA</b>	Elke Jentschke 0152-0820 9830
20:00 - 21:30	<b>Luna Yoga®</b> , € 15,-   € 150,-/ 12 x   <b>BA</b>	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	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.   18.11.	Susanne Schlenzig 030-549 078 79

#### Sonntag

15:00-18:00	<b>Der HerzKreis®</b> , Qigong-Übungen, € 30,-   6.11.	Marita Bermes, 0176-533 99 502
-------------	--	--------------------------------

Jederzeitiger Einstieg in Absprache mit der Kursleitung möglich!

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

