

Montag

18:00 - 19:30	Gewaltfreie Kommunikation , Übungsgruppe, € 15,- 5.+26.10	Margot Festinori	0176-834 93 752
20:00 - 21:15	Feldenkrais : Kopf hoch, € 40,-/4x o. 70,-/8x mtl. 130,-/10x	Beate Gaenssle	0179-290 33 13

Dienstag

10:30 - 12:00	Autobiografisches Schreiben , € 25,- – <i>jd. 1. + 3. Di.</i>	Renate Graßbat	0174-88 666 44
11:30 - 13:00	Meditative Arbeit n. Danis Bois, € 16,- BA , <i>wieder ab 10.11.</i>	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 - 22:00	Familienaufstellungen – off.Ab., € 10,- Aufst. 90 – 6.10.	Andreas Kaiser	0152-0181 7269
19:00 - 22:00	Systemaufstellungen – off.Ab., € 25,- Aufst. 60 – 13.10.	Amanda Groschke	0176-622 43 557
19:10 - 20:25	Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung, € 210,-/14 x	Dragana Cukavac	612 13 73
20:00 - 22:00	Familienaufstellungen , € 12,- Aufst. 52,- – 27.10.	Ramoda Austermann	69 81 80 71

Mittwoch

8:00 - 9:00	Gestische Bewegung – Fortg., € 10,-, anschl. Medit., <i>wieder ab 11.11.</i>	Karin Klepsch	0151-1944 6746
17:00 - 18:00	Augenzeit – Ganzheitl. Sehtraining, € 10,- BA 14tgl.	Kristina Bothe-Meyer	0173-61 30 986
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,- – 21.10. BA	Birgitt Paulus	28 83 39 25
20:10 - 21:40	Hatha-Yoga , € 120,-/ 8 x KK BA	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74	

Donnerstag

18:15 - 19:45	Luna Yoga® , € 15,- € 150,-/ 12 x BA (<i>außer 15.10.</i>)	Katharina Geipel	0173-977 52 61
20:00 - 21:30	Luna Yoga® , € 15,- € 150,-/ 12 x BA (<i>außer 15.10.</i>)	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	
18:30 - 21:30	Offener Aufstellungsabend , € 15,- Aufstell. 90,- – 2.+ 30.10.	Susanne Schlenzig	549 078 79
20:00 - 22:00	Meditativer Erfahrungsraum – Zwischentöne, € 15 – 9.10.	Jan Orlowski	0178-458 1007

Jederzeitiger Einstieg in Absprache mit der Kursleitung möglich!

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

