

#### Montag

18:00 - 19:30	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b> , Übungsgruppe, € 15,-   14.9.	Margot Festinori	0176-834 93 752
20:00 - 21:15	<b>Feldenkrais</b> : Kopf hoch, € 40,-/4x o. 70,-/8x mtl.   130,-/10x	Beate Gaenssle	0179-290 33 13

#### Dienstag

10:30 - 12:00	<b>Autobiografisches Schreiben</b> , € 25,- – <i>jd. 1. + 3. Di.</i>	Renate Graßbat	0174-88 666 44
11:30 - 13:00	<b>Meditative Arbeit</b> nach Danis Bois, € 16,-   <b>BA</b>	Karin Klepsch	0151-1944 6746
17:30 - 19:00	<b>Yogatherapie für Stille und Bewusstsein</b> , € 55,- mtl.   <b>KK</b>	Andrea Lenser	78 89 75 76
18:00 - 20:00	<b>Yoga für Schwangere</b> , € 120,-/ 8 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74	
19:00 - 22:00	<b>Familienaufstellungen</b> – off.Ab., € 10,-   Aufst. 90 – 15.9.	Andreas Kaiser	0152-0181 7269
19:00 - 22:00	<b>Systemaufstellungen</b> – off.Ab., € 25,-   Aufst. 60 – 13.10.	Amanda Groschke	0176-622 43 557
19:10 - 20:25	<b>Feldenkrais</b> – Bewusstheit durch Bewegung, € 210,-/14 x	Dragana Cukavac	612 13 73
20:00 - 22:00	<b>Familienaufstellungen</b> , € 12,-   Aufst. 52,- – 15.9.	Ramoda Austermann	69 81 80 71

#### Mittwoch

8:00 - 9:00	<b>Gestische Bewegung</b> – Fortgeschr., € 10,-, anschl. Medit.	Karin Klepsch	0151-1944 6746
17:00 - 18:00	<b>Augenzeit</b> – Ganzheitl. Sehtraining, € 10,-   <b>BA 14tgl.</b>	Kristina Bothe-Meyer	0173-61 30 986
18:00 - 19:30	<b>HeilYoga für Frauen</b> , schöne, stille Kraft, € 15,-   130,-/10x <b>BA</b>	Sirkka Wittke	0162-365 13 91
19:30 - 20:30	<b>Chakren-Meditation</b> , mtl., € 10,- – 23.9.   <b>BA</b>	Birgitt Paulus	28 83 39 25
20:10 - 21:40	<b>Hatha-Yoga</b> , € 120,-/ 8 x   <b>KK BA</b>	Melanie Sierra Lingemann, 0176-622 044 74	

#### Donnerstag

18:15 - 19:45	<b>Luna Yoga®</b> , € 15,-   € 150,-/ 12 x   <b>BA</b>	Katharina Geipel	0173-977 52 61
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 und Bewusstsein</b> , € 55,- mtl.   <b>KK</b>	Andrea Lenser	78 89 75 76

#### Freitag

9:00 - 10:30	<b>Hatha Yoga Anusara® Elements</b> , € 15,-   135,-/10x   <b>KK BA</b>	Kathlen Herrmann	0176-2420 2718
16:30 - 17:45	<b>Nackt-Yoga</b> vom Familiensportverein, € 8,-   <b>BA</b>	FSV Adolf Koch e.V. <a href="mailto:yoga@adolf-koch.de">yoga@adolf-koch.de</a>	
18:30 - 21:30	<b>Offener Aufstellungsabend</b> , € 15,-   Aufstell. 90,- – 4.+18.9.	Susanne Schlenzig	549 078 79
20:00 - 22:00	<b>Meditativer Erfahrungsraum</b> – Zwischentöne, € 15 – 11.9.	Jan Orlowski	0178-458 1007

Jederzeitiger Einstieg in Absprache mit der Kursleitung möglich!

Jedoch: **BA** = bitte anmelden!

**KK** = Präventionskurs, Zuschuss durch Krankenkassen

