

# Stundenplan 2023

Gültig ab Mai 2023



**Margarete Geppert**

Yoga, Meditation & Psychotherapie  
(Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 10.00 Uhr		09.30 Uhr Gesundheitskurs			Yoga
15.00 – 16.00 Uhr			Yoga für Kinder (6-8 Jahre)		
17.30 – 18.30 Uhr	Yoga		Yoga		
18.00 – 19.00 Uhr				Yoga	
19.00 – 20.00 Uhr	Meditation	Yoga	Meditation		

## Yogakurse

10er Kurse für 100 Euro / Kurs (mit Anmeldung und Zuschuss Krankenkasse), eine Einheit ca. 60 Minuten, feste Gruppen von ca. 6–8 Teilnehmer\*innen.  
Meditativer Unterrichtsstil, Bewegungsabläufe, Asana, Pranayama, Hinführung zur Meditation.

## Yoga-Gesundheitskurs

Teilnehmer\*innen mit besonderen Bedingungen bzw. körperlichen Einschränkungen, 10er Kurse für 100 Euro / Kurs (mit Anmeldung und Zuschuss Krankenkasse), eine Einheit ca. 60 Minuten, feste Gruppen von ca. 6–8 Teilnehmer\*innen.

## Meditation

10er Kurs für 100 Euro / Kurs, mit Anmeldung, für psychisch stabile Erwachsene, eine Einheit ca. 60 Minuten, feste Gruppe von 6-8 Teilnehmer\*innen  
(Körperübungen, Atemübungen, Bodyscan, Sitzmeditationen, Geh- und Bewegungsmeditationen)