

Stundenplan 2021

Gültig ab September



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 10.00 Uhr		Yoga- Gesundheitskurs			Yoga
10.00 – 11.00 Uhr				Yoga- Gesundheitskurs	
17.30 – 18.30 Uhr	Yoga		Yoga		
19.00 – 20.00 Uhr	Meditation (45 Min.)	Yoga		Yoga	

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

Ohne Anmeldung (ca. 45 Minuten), Ausgleich als Spende nach eigenem Empfinden (kein Zuschuss durch die Krankenkasse).
Geh-, Bewegungs-, Liege- und Sitzmeditationen, in offener Gruppe, Termine gem. Terminkalender unter „aktuelle Termine“.