

YOGA- & GESUNDHEITZENTRUM

KURS- & OFFENES STUNDENPROGRAMM 2012

Tag / Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Tag / Zeit
Raum	Surya	Chandra	Surya	Chandra	Surya	Chandra	Surya	Chandra	Surya	Chandra	Raum
08:15											08:15
08:30											08:30
08:45											08:45
09:00											09:00
09:15	Pilates / Stretch		Yoga und Entspannung		Wirbelsäule	Yoga und Entspannung	Yoga für die weibl. Balance ab 12.1 (12x 110€) ab 3.5 (9x 85€) K	Yoga der Energie	Yoga und Entspannung	Wirbelsäule / Stretch	09:15
09:30											
09:45											09:45
10:00											10:00
10:15											10:15
10:30											10:30
10:45											10:45
11:00											11:00
11:15											11:15
11:30											11:30
11:45											11:45
12:00											12:00
Uhrzeit ist Linie oben	Chanten - Klang Konzerte - Zen Meditation - Jin Shin Jyutsu CHANTEN Fr. 27.1/24.2/30.3/20.4/11.5/29.6/27.7 19.30 - 21.00 Uhr (ohne Anm. 10 €) mit <i>Gisela Müller</i> ZEN-MEDITATION So. 15.1/19.2/11.3/15.4/6.5/10.6/8.7 19.30 - 21.00 Uhr (mit Anm. 15 €) mit <i>Katrin Grunert-Jäger</i> KLANGKONZERTE Sa. 25.2 / Fr. 18.5 / Fr. 6.7 19.30 - 21.00 Uhr (mit Anm. 16 €) mit <i>Robert Hoheneder & Nikos</i> JIN SHIN JYUTSU Fr. 16.3 / 4.5 19.30 - 21.00 Uhr (mit Anm. 12 €) mit <i>Martha Kellner</i>										Uhrzeit ist Linie oben
14:30											14:30
14:45											14:45
15:00											15:00
15:15											15:15
15:30											15:30
15:45											15:45
16:00											16:00
16:15											16:15
16:30											16:30
16:45											16:45
17:00											17:00
17:15											17:15
17:30											17:30
17:45											17:45
18:00											18:00
18:15											18:15
18:30											18:30
18:45											18:45
19:00											19:00
19:15											19:15
19:30											19:30
19:45											19:45
20:00											20:00
20:15											20:15
20:30											20:30
20:45											20:45
21:00											21:00
21:15											21:15

Dozent/in
Manfred Maier
Christiane Sasse
Monika Hailer-Roggenkamp
Erika Schießl
Doris Schießl
Margherita Harrasser-Joachim
Ludger Lamers
Heike Büch
Ursula Hanke
Sibylle Graef
Stephanie Felber
Legende

O = Offene Stunden können jederzeit besucht werden!

L = Level der Stunden I / II / III
L I ist für Einsteiger geeignet!

K = Kurs (über 5 - 12 Einheiten).
Eine Anmeldung ist erforderlich z.B. per Telefon / Internet / Post.
Ein späterer Einstieg ist nach Rücksprache möglich!

ab Datum ist Kursbeginn
1. Stunde ist "Probestunde"!

Samstag und Sonntag
verschiedene Kurse,
Workshops und Seminare
Ausbildungen und Vorträge
sind im Internet abrufbar!

gültig ab 7.1.2012 (ohne Gewähr)