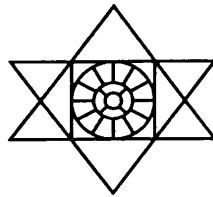


INTEGRALE YOGASCHULE



Kursprogramm 1. Halbjahr 2020

Anfänger/innen I

Montag: 17.00 - 18.45 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: Anneke Müller, Tel.: 0160-400 62 12

Dienstag: 20.00 - 21.45 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich.
Leitung: Nina Ullmann, Tel.: 0176-614 84 21
Beginn: 03.03.2020

Mittwoch: 10.30 - 12.15 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: , Frauke Beermann, Tel.: 0151-65188251

Mittwoch: 19.30 - 21.30 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: Nora Schütz, Ayla Nawaz, Jenny Vix, Isa Kulakow, Tel.:
0157-77 02 48 65

Anfänger/innen II

Montag: 19.00 - 20.45 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: Frauke Beermann, Tel.: 0151-65188251

Dienstag: 18.00 - 19.45 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: Anne Nowak, Tel.: Tel.: 24 93 66

Dienstag: 20.00 - 21.45 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: Frauke Hartmann, Tel.: 0170-41 63 700

Mittelstufe

Montag: 10.30 - 12.15 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

Dienstag: 18.00 - 19.45 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich.
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

Mittwoch: 10.30 - 12.15 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

Mittwoch: 19.30 - 21.30 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: Anne Nowak, Tel.: Tel.: 24 93 66

Donnerstag: 18.00 - 19.45 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

Donnerstag: 18.00 - 19.45 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. mögl.
Leitung: Fiona Regling, Tel.: 84 60 22 38

Fortgeschrittene

Mittwoch: 17.00 - 18.45 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. mögl.
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

Donnerstag: 20.00 - 22.00 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. mögl.
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

KURSE

„Masterclass“

Montag: 19.00 - 21.00 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

Yoga 50 plus

Freitag: 10.30 - 12.15 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. möglich
Leitung: Edi Fondalinski, Tel.: 04102-53777

Yin Yoga

Freitag: 09.00 - 10.30 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. mögl.
Leitung: Alina Zach, Tel: 0176-56 66 88 06

Yoga Nidra

Donnerstag: 20.00 - 22.00 Uhr, monatl. € 50,-, Ermäßig. mögl.
Leitung: Karen Holweg, Tel: 724 59 03

Mit Yoga in den Tag

Montag: 08.15 - 09.30 Uhr, € 40,-
Leitung: Dagmar Weber, Tel.: 0157-543 80 887

Open Class-Kurse

Samstag: 16.00 - 17.45 Uhr, € 12,-, zusätzlich € 6,-
Leitung: verschiedene Lehrer/innen

Körpertraining nach Pilates

Mittwoch: 09.15 - 10.15 Uhr, monatl. € 35,-, Ermäßig. mögl.
Leitung: Johanna Burkhardt, Tel.: 0152-21 45 05 43

MEDITATION

Sonntag: 19.00 - 20.00 Uhr (stille Sitz-Meditation)

STUDIENKREIS / OPEN SPACE

Jeden 1. bzw. 3. Mittwoch im Monat: 19.30 - 22.00 Uhr,
Literatur: Sri Aurobindo: Die Synthese des Yoga

EINZELARBEIT

Spirituelle Beratung, individuelle Yogaprogramme, Energiebehandlungen, Hilfe in Lebenskrisen und bei Stressbewältigung.