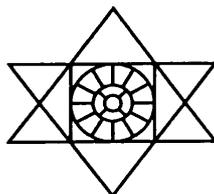


# INTEGRALE YOGASCHULE



## Kursprogramm 1. Halbjahr 2023

### Anfänger/innen I

**Montag:** 17.00 - 18.45 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92  
Beginn: 23.01.2023

**Donnerstag:** 18.00 - 19.45 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Maximiliane Kultau, Tel.: 0160-93 54 81 29

### Anfänger/innen II

**Montag:** 19.00 - 20.45 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Frauke Beermann, Tel.: 0151-65188251

**Dienstag:** 18.00 - 19.45 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

### Mittelstufe

**Montag:** 10.30 - 12.15 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

**Mittwoch:** 10.30 - 12.15 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

**Mittwoch:** 19.30 - 21.30 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Maximiliane Kultau, Tel.: 0160-93 54 81 29

**Donnerstag:** 18.00 - 19.45 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

### Fortgeschrittene

**Mittwoch:** 17.00 - 18.45 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

### „Masterclass“

**Montag:** 19.00 - 21.00 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

### Mit Yoga in den Tag

**Dienstag:** 08.00. - 09.15 Uhr, monatl. € 50,-, 45,-, 40,-  
Leitung: Maximiliane Kultau, Tel.: 0160-93 54 81 29  
Beginn: 07. Februar.2023

### Yoga 50 plus

**Mittwoch:** 10.30 - 12.15 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Frauke Beermann, Tel.: 0151-65188251

**Freitag:** 10.30 - 12.15 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Edi Fondalinski, Tel.: 04102-53777

### Yin Yoga

**Donnerstag:** 10.30 - 12.15 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Frauke Beermann, Tel.: 0151-65188251  
Beginn: 09. März 2023

### Yoga Nidra

**Donnerstag:** 20.00 - 21.45 Uhr, monatl. € 60,-, 50,-, 40,-  
Leitung: Ortwin Schultz, Tel.: 45 10 92

### Open Class-Kurse

**Samstag:** 11.00 - 12.45 Uhr, € 15,-  
Leitung: verschiedene Lehrer/innen

### Körpertraining nach Pilates

**Mittwoch:** 09.00 - 10.00 Uhr, monatl. € 45,-, 40,-  
Leitung: Johanna Burkhardt, Tel.: 0152-21 45 05 43

### MEDITATION

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



### STUDIENKREIS / KURZWORKSHOPS

**Jeden 1. bzw. 3. Mittwoch im Monat:** 19.30 - 22.00 Uhr,  
**Literatur: Die Mutter: Gesundheit, Heilen und Yoga**

### EINZELARBEIT

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