

## Kursplan ab August 2022

<b>Montag</b>			
5.9. – 12.12.22	17:45 – 18:45	FaszienYoga (P) 12 x 60 min. Kosten: 132 €	Alte Linde, Bartholomäusstr. 8, Lohmar-Wahlscheid
5.9. – 12.12.22	19:00 – 20:00	Yoga für Anfänger (P) 12 x 60 min. Kosten: 132 €	s.o.
5.9. – 12.12.22	20:10 – 21:10	Yoga für Fortgeschrittene (P) 12 x 60 min. Kosten: 132 €	s.o.
<b>Dienstag</b>			
16.8.- 18.10.22	10:15 – 11:15	Yoga am Morgen (P) 8 x 60 min. Kosten: 96 €	Fitnessclub Schloss Auel, Haus Auel 1, Lohmar - Wahlscheid
25.10.- 20.12.22	10:15 – 11:15	Yoga am Morgen (P) 8 x 60 min. Kosten: 96 €	Fitnessclub Schloss Auel, Haus Auel 1, Lohmar - Wahlscheid
<b>Donnerstag</b>			
18.8.- 27.10.22	17:00 – 18:00	Yoga am Abend (P) 8 x 60 min. Kosten: 96 €	Fitnessclub Schloss Auel, Haus Auel 1, Lohmar - Wahlscheid
3.11.- 22.12.22	17:00 – 18:00	Yoga am Abend (P) 8 x 60 min. Kosten: 96 €	Fitnessclub Schloss Auel, Haus Auel 1, Lohmar - Wahlscheid
<b>Freitag</b>			
23.9. – 2.12.2022	10:30 – 11:30	Yoga - Fit in den Morgen (P) 10 x 60 min. Kosten: 110 €	Alte Linde, Bartholomäusstr. 8, Lohmar-Wahlscheid
<b>Samstag</b>			
Ab 23.4.22	10:00 – 11:00	„Yoga hinterm Weidentor“ 5 € / Termin	Im Garten der Naturschule Aggerbogen, Am Aggerbogen 1, Lohmar-Wahlscheid

### ONLINEKURSE:

Herbstkurs 8.9. - 27.10.2022	10:45 – 11:45	Yoga für Mütter und Babys In Kooperation mit FABI – Familienbildung Rhein-Sieg 8 x 60 min. Kosten: 64 €	online über Zoom
8.9. – 24.11.22	18:30 – 19:45	Yoga am Abend (P) 10 x 75 min. Kosten: 110 €	online über Zoom
1.12. – 22.12.	18:30 – 19:45	WeihnachtssternYoga 4 x 75 min. Kosten: 44 €	online über Zoom

**(P): PRÄVENTIONSKURSE,** werden nach §20 SGB 5 von den Krankenkassen bezuschusst.

### EINZELCOACHING

- Yogatherapie oder Yoga Einzelstunde (1 – 2 TN)
- ThaiYoga MassageYoga

nach telefonischer Absprache.

**Petra Roßberg**  
Dipl. Sportlehrerin - Yogalehrerin BDY/EYU  
Tel: 02246.915 90 46

**Mobil:** 0160.70 535 16  
**Mail:** petra@zeitundraum.yoga  
www.zeitundraum.yoga