



Kursplan ab August 2023

| | | | | |
|-------------------|--|------------------|---|--|
| Montag | 4.9. – 11.12.23 | 17:45 – 18:45 | FaszienYoga 12 x 60 min. Kosten: 144 € | NEUER Ort Karate-Schule Wahlscheider Str. 109 - 111 Lohmar-Wahlscheid |
| | 4.9. – 11.12.23 | 19:00 – 20:00 | Yoga für Anfänger 12 x 60 min. Kosten: 144 € | NEUER Ort s.o. |
| | 4.9. – 11.12.23 | 20:10 – 21:10 | Yoga für Fortgeschrittene 12 x 60 min. Kosten: 144 € | NEUER Ort s.o. |
| Dienstag | 15.8.- 10.10.23 | 10:15 – 11:15 | Yoga am Morgen 8 x 60 min. Kosten: 96 € | Zeit und Raum für Yoga, Wahlscheiderstr.77 Lohmar - Wahlscheid |
| | 15.8.- 10.10.23 | 17:00 – 18:00 | Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 96 € | Zeit und Raum für Yoga |
| | 29.8.- 5.12.23 | 18:30 – 19:30 | Yoga am Abend 12 x 60 min. Kosten: 144 € | NEU Kita Sternschnuppe Weihenweg 35 Lohmar - Weegen |
| | <i>Folgekurse:</i> 17.10. 19.12.23 | 10:15 – 11:15 | Yoga am Morgen 10 x 60 min. Kosten: 120 € | Zeit und Raum für Yoga, Wahlscheiderstr.77 Lohmar - Wahlscheid |
| | 17.10. 19.12.23 | 17:00 – 18:00 | Yoga am Abend 10 x 60 min. Kosten: 120 € | s.o. |
| Mittwoch | NEU 6.9.- 13.12.23 | 10:30 – 11:30 | Yoga am Morgen * 12 x 60 min. Kosten: 144 € | Zeit und Raum für Yoga, Wahlscheiderstr.77 Lohmar - Wahlscheid |
| Donnerstag | 17.8.- 26.10.23 | 11:00 – 12:00 | Yoga am Morgen 8 x 60 min. Kosten: 96 € | Zeit und Raum für Yoga, Wahlscheiderstr.77 Lohmar - Wahlscheid |
| | 17.8.- 26.10.23 | 17:00 – 18:00 | Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 96 € | Zeit und Raum für Yoga |
| | 17.8.- 26.10.23 | 18:30 – 19:30 | Yoga für Anfänger 8 x 60 min. Kosten: 96 € | Zeit und Raum für Yoga |
| | <i>Folgekurse</i> 2.11.- 21.12.23 | 11:00 – 12:00 | Yoga am Morgen 8 x 60 min. Kosten: 96 € | Zeit und Raum für Yoga |
| | 2.11.- 21.12.23 | 17:00 – 18:00 | Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 96 € | Zeit und Raum für Yoga |
| Freitag | 1.9.- 15.12.23 | 10:30 – 11:30 | Yoga - Fit in den Morgen 12 x 60 min. Kosten: 144 € | Zeit und Raum für Yoga, Wahlscheiderstr.77 Lohmar - Wahlscheid |
| Samstag | Ab Oktober 2023 1 x monatlich | 10:00 – 11:15 | „Wunsch-Yoga“ wechselnde Themen 28.10. + 25.11. + 16.12. Kosten: 15 €/Termin | Zeit und Raum für Yoga, Wahlscheiderstr.77 Lohmar - Wahlscheid |

* für Menschen mit körperlichen Einschränkungen im Bereich der Knie und Hüften

ONLINEKURSE:

| | | | | |
|-------------------|---------------------|------------------|--|------------------|
| Donnerstag | 2.11. - 21.12.23 | 18:30 – 19:40 | Yoga am Abend 8 x 70 min. Kosten: 96 € | online über Zoom |
|-------------------|---------------------|------------------|--|------------------|

Die Kurse werden nach §20 SGB 5 von den Krankenkassen bezuschusst.

Meditation am Abend

| | | | | |
|----------------|-------------------------------------|------------------|---|--|
| Freitag | Ab Oktober 2023 1 x monatlich | 18:30 – 19:45 | Wechselnde Meditationsthemen 27.10. + 24.11. + 15.12. Kosten: 15 €/Termin | Zeit und Raum für Yoga, Wahlscheiderstr.77 Lohmar - Wahlscheid |
|----------------|-------------------------------------|------------------|---|--|

EINZELCOACHING

- Yoga Einzelstunden (1 – 2 TN)
- Yogatherapie
- ThaiYoga Massage
- NordicWalking

nach telefonischer Absprache.

