



Kursplan ab Januar 2025

| | | | | |
|-----------------|---------------------------------|------------------|---|--|
| Montag | Beginn 27.1.25 – 31.3.25 | 18:30 – 19:30 | Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 96 € | Montessori Kinderhaus Arche Noah, In der Hühene 28, 53797 Lohmar-Donrath |
| | Beginn 27.1.25 – 31.3.25 | 19:45 – 20:45 | Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 96 € | s.o. |
| Dienstag | Beginn 28.1.25 – 1.4.25 | 18:00 – 19:00 | Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 96 € | Kita Sternschnuppe Weihenweg 35 Lohmar - Weegen |
| | Beginn 28.1.25 – 1.4.25 | 19:15 – 20:15 | Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 96 € | s.o. |
| Freitag | Beginn 31.1.2025 – 5.4.25 | 9:00 – 10:00 | Yoga am Morgen 8 x 60 min. Kosten: 96 € | Jennzin Tanz+ Fitness Wahlscheider Str. 14 Lohmar-Wahlscheid |

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

Yoga Retreats 2025

| | | | | |
|------------------------------|---------------------|---------------------------|--|-------------------------------|
| Freitag – Sonntag | 14.3.- 16.3.25 | Fr.15:00 – So.13:00 | Weitere Info's unter: www.zeitundraum.yoga | Haus Neuglück in Königswinter |
| Sonntag - Freitag | 13.7. – 18.7.25 | | Pilates/Yoga-Reise SPECIAL 2.0 | Warth Österreich |
| Samstag - Samstag | 19.7. – 26.7.25 | | Pilates/Yoga-Reise 4.0 | Warth Österreich |
| Samstag - Samstag | 4.10. – 11.10.25 | | Pilates/Yoga auf Madeira 1.0 | Madeira |

Der Kursanteil wird nach §20 SGB 5 von den Krankenkassen bezuschusst. 😊

Alle Info's zu den Yoga und Pilates Retreats sind unter: **www.zeitundraum.yoga** zu finden.

Workshops

| | | | | |
|----------------|-----------------|------------------|---|--------|
| Freitag | Ab März 2025 | 19:00 – 20:30 | Yoga & Meditation Termin und Ort werden auf der Homepage bekannt gegeben Kosten: 15 €/Termin | Lohmar |
|----------------|-----------------|------------------|---|--------|

Einzelcoaching

- Yoga Einzelstunden
- Yogatherapie

und

ThaiYoga Massage

Termin nach telefonischer Vereinbarung.

| | |
|-----------------------|------|
| Kosten: 60 min | 60 € |
| 75 min | 75 € |
| 90 min | 90 € |