zeit & raum für YOGA

Kursplan ab Mai 2025

Montag	Beginn 5.5.25 – 30.6.25	18:30 – 19:30	Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 104 €	Montessori Kinderhaus Arche Noah, In der Hühene 28, 53797 Lohmar-Donrath
	Beginn 5.5.25 – 30.6.25	19:45 – 20:45	Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 104 €	s.o.
Dienstag	Beginn 6.5.25 – 1.7.25	18:00 – 19:00	Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 104 €	Kita Sternschnuppe Weihenweg 35 Lohmar - Weegen
	Beginn 6.5.25 – 1.7.25	19:15 – 20:15	Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 104 €	s.o.
Freitag	Beginn 9.5.25 – 4.7.25	9:00 – 10:00	Yoga am Morgen 8 x 60 min. Kosten: 104 €	Jennzin Tanz+ Fitness Wahlscheider Str. 14 Lohmar-Wahlscheid

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

Yoga Retreats 2025

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

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

Samstag	Ab Mai 2025	10:00 – 11:00	Themen und Ort sind aktuell auf der Homepage zu finden Kosten: 15 €/Termin	Lohmar

Einzelcoaching
- Yoga Einzelstunden
- Yogatherapie

und
ThaiYoga Massage

Termin nach telefonischer Vereinbarung.

Kosten: 60 min 65 €
75 min 80 €
90 min 95 €

Petra Roßberg
Dipl. Sportlehrerin - Yogalehrerin BDY/EYU

Telefon: 0160.70 535 16
Mail: petra@zeitundraum.yoga
www.zeitundraum.yoga