

## Kursplan ab Januar 2026

<b>Montag</b>	Beginn 19.1. – 16.3.26	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 19.1. – 16.3.26	19:45 – 20:45	Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 104 €	s.o.
<b>Dienstag</b>	Beginn 20.1. – 17.3.26	18:00 – 19:00	Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 104 €	Kita Sternschnuppe Weihenweg 35 Lohmar - Weegen
	Beginn 20.1. – 17.3.26	19:15 – 20:15	Yoga am Abend 8 x 60 min. Kosten: 104 €	s.o.
<b>Freitag</b>	Beginn 23.1. – 20.3.26	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 2026

<b>Sonntag - Samstag</b>	19.7. – 25.7.26		Pilates/Yoga-Reise SPECIAL 3.0	WARTH Österreich
<b>Samstag - Samstag</b>	25.7. – 1.8.26		Pilates/Yoga-Reise 5.0	WARTH Österreich
<b>Samstag - Samstag</b>	17.10. – 24.10.26		Pilates/Yoga-Retreat Madeira 2.0	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](http://www.zeitundraum.yoga) zu finden.

## Workshops

<b>Samstag</b>	Ab Mai 2026	10:00 – 11:00	Themen und Ort sind aktuell auf der Homepage zu finden Kosten: 15 €/Termin	Lohmar
<b>Samstag</b>	24.1.26	10:00 – 11:00	Yoga im Eltern-Kind (4-6 Jahre)	Kita Sternschnuppe Weihenweg 35 Lohmar - Weegen
	18.4.26	10:00 – 11:00	Yoga im Eltern-Kind (4-6 Jahre)	s.o.
	26.9.26	10:00 – 11:00	Yoga im Eltern-Kind (4-6 Jahre)	s.o.

## Einzelcoaching

- Yoga Einzelstunden
- Yogatherapie

und

## ThaiYoga Massage

Termine nach telefonischer Vereinbarung.

<b>Kosten:</b>	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](mailto:petra@zeitundraum.yoga)

[www.zeitundraum.yoga](http://www.zeitundraum.yoga)