

Samstag, 4. Februar 2012, 10:00 – 16:00 Uhr

## Yoga-Tag an der vhs Heilbronn

12:30 – 13:30 Uhr  
Indisches vegetarisches Essen

10:00 - 11:15 Uhr	11:30 – 12:45 Uhr	13:15 – 14:30 Uhr	14:45 – 16:00 Uhr
<b>Meditative Yogastunde – Verabredung mit dir selbst</b> Beate Heckel 304A30	<b>Asanas pur</b> Karin Walter 304A34	<b>Power Yoga 360°</b> Sylvia Winkler 304A37	<b>Die Welle reiten</b> Sylvia Winkler 304A40
<b>Partner-Asanas und Bodyworkout</b> Stefanie Klein 304A31	<b>Offenes Yoga in englischer Sprache</b> Catherine Hermes 304A35	<b>Kundalini Yoga – Das Herz öffnen</b> Melitta Djawari 305A14	<b>Kundalini Yoga – Das Immunsystem stärken</b> Melitta Djawari 305A15
<b>Yoga und Patanjali</b> Petra Pfeleiderer 304A32	<b>Yoga und Atemenergie</b> Petra Pfeleiderer 304A36	<b>Lachyoga</b> Katja Seng 304A38	<b>Pranayama – Die Atemübungen im Yoga in Theorie und Praxis</b> Horst Neuss 304A41
<b>Gesang (Bhajans) als Weg zu sich selbst</b> Catherine Hermes 304A33	<b>Einführung in die Meditation</b> Katja Seng 308A22	<b>Chi Yoga – Reinigungsübungen für das Frühjahr</b> Gudrun Mögle-Liebau 304A39	<b>Eine Reise durch die Welt der Chakren – Die 7 Hauptchakras und ihre Bedeutung</b> Bettina Köster 304A42

Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Bausteinen an:

Volkshochschule Heilbronn gGmbH · Kirchbrunnenstr. 12 · 74072 Heilbronn · Telefon 07131 9965-0 · [www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)