



Entspannungsangebote im Überblick

Montag

09.00-10.00	Hatha-Yoga	□	304A002
09.10-10.40	Hatha-Yoga	□	304A003
09.30-11.00	Qigong	□	307A101
10.30-11.30	Sanftes Yoga für Ältere	□	304A501
10.45-12.15	Hatha-Yoga	□	304A005
12.15-13.15	Hatha-Yoga	■	304A008
17.00-18.00	Herzensruhe Entspannung	■	302A720
17.00-18.30	Kundalini-Yoga	□	305A010
17.30-18.45	Indian Balance®	□	307A700
18.15-19.45	Hatha-Yoga	■	304A010
18.30-19.15	Entspannt i. d. Feierabend	■	303A720
18.30-20.00	Kundalini-Yoga	□	305A011
19.15-20.15	Hatha-Yoga	□	304A013
19.30-21.15	Kundalini-Yoga	□	305A012
19.30-20.45	Indian Balance®	□	307A701
19.50-21.00	Hatha-Yoga	■	304A014
20.10-21.20	Qigong	□	307A105
20.15-21.45	Qigong: 18 Übungen	■	307A020
20.15-21.15	Athleticflow	□	304A534
20.30-21.30	Hatha-Yoga	■	304A017

Dienstag

09.30-10.30	Hatha-Yoga	■	304A101
10.10-11.10	Qigong	□	307A110
11.00-12.00	Hatha-Yoga	■	304A105
12.15-13.15	Hatha-Yoga	■	304A106
17.00-18.00	Sanftes Yoga für Ältere	□	304A502
17.45-18.45	Power-Yoga	■	304A533
18.00-19.30	Kundalini-Yoga	□	305A111
18.00-20.30	Achtsamkeit mit MBSR	■	303A780
18.15-19.15	Vinyasa Flow Yoga	□	304A532
18.30-19.45	Hatha-Yoga	□	304A109
18.30-20.00	Kundalini-Yoga	□	305A112
18.45-20.15	Hatha-Yoga	■	304A110
19.00-20.15	Hatha-Yoga	■	304A112
19.00-20.30	Meditation	□	308A101
19.00-20.30	Kundalini-Yoga	□	305A113
20.00-21.15	Hatha-Yoga	□	304A114
20.30-21.45	Hatha-Yoga Rücken	■	304A511
20.40-21.40	Meditation	□	308A103

Mittwoch

09.30-10.30	Hatha-Yoga	■	304A201
09.30-11.00	Qigong	■	307A122
10.00-11.15	Hatha-Yoga	□	304A203
10.00-11.15	Indian Balance®	□	307A702
11.00-12.30	Qigong	■	307A124
14.00-15.00	Hatha-Yoga	■	304A205
16.00-17.00	Qigong/Feinmotorik f.Ältere	■	307A331
16.00-17.00	Sanftes Yoga	■	304A503
16.15-17.30	Qigong: 18 Übungen	□	307A022
17.30-18.30	Feldenkrais	■	303A210
17.30-19.00	Hatha-Yoga Fortgeschr.	■	304A512
17.45-18.45	Progr. Muskelentspannung	■	302A220
17.45-19.00	Feldenkrais	□	303A211
18.00-19.30	Hatha-Yoga	□	304A208
18.30-20.00	Kundalini-Yoga	□	305A210
19.00-20.00	Hatha-Yoga	■	304A210
19.00-20.00	Athleticflow	digital	304A537
19.00-20.00	Hatha-Yoga	digital	304A209
19.00-20.30	Kundalini-Yoga	□	305A214
19.00-20.30	Entspannungsreise	□	302A722
19.05-20.05	Wohlfühlabend für Frauen	■	302A501
19.15-20.30	Feldenkrais	□	303A213
19.30-20.45	Hatha-Yoga	□	304A212
19.30-20.45	Indian Balance®	□	307A703
19.40-21.10	Hatha-Yoga	□	304A213
20.00-21.00	Feldenkrais	■	303A214
20.15-21.15	Hatha-Yoga	□	304A215

Donnerstag

09.00-10.15	Hatha-Yoga	□	304A302
09.15-10.30	Hatha-Yoga	□	304A303
09.30-10.30	Hatha-Yoga	■	304A304
10.00-11.15	Hatha-Yoga	□	304A305
11.00-12.00	Daoyin Baojian Gong	■	307A333
12.20-13.05	Indian Balance®	■	307A704
12.30-13.30	Hatha-Yoga	■	304A307
16.30-17.30	Entspannung und Auszeit	□	303A785
16.45-18.00	Hatha-Yoga	□	304A310
17.30-18.30	Meridian Yoga	■	304A525
17.30-18.30	Hatha-Yoga	□	304A311
18.00-19.30	Hatha-Yoga	■	304A312
18.30-19.45	Hatha-Yoga	□	304A313
18.35-19.35	Hatha-Yoga	□	304A314
18.50-20.05	Kundalini-Yoga	■	305A311
19.00-20.00	Feldenkrais	■	303A310
19.00-20.00	Qigong	digital	307A153
19.00-21.00	Atem-Entspannung	□	302A732
19.00-21.00	Gelassen im Alltag	□	303A799
20.00-21.15	Hatha-Yoga	□	304A315
20.15-21.45	Kundalini-Yoga	■	305A313

Freitag

09.00-10.00	IDOGO Qigong	□	307A241
10.30-11.30	Qigong für Einsteiger	□	307A141
16.00-17.30	Stressbewältigung	■	303A721
16.45-17.45	Qigong	■	307A142
17.00-18.15	IDOGO Qigong	□	307A242
17.30-18.30	Hatha-Yoga	□	304A403
18.00-19.00	Hatha-Yoga	□	304A404
18.15-19.15	Gelassenheit mit Qigong	■	303A789
19.00-21.30	Feldenkrais Nacken/Kiefer	■	303A412
19.15-20.45	Flow Yoga	■	304A514
19.30-20.30	Qigong mit Taiji-Elementen	■	307A143
20.30-21.45	Qigong	digital	307A154

Samstag

09.00-10.00	Qigong	□	307A149
09.00-15.00	Business Yoga	digital	304A701
09.00-15.00	Entspannung mit Yoga	■	304A702
09.30-11.00	Autogenes Training	■	301A150
09.30-12.00	Feldenkrais Nacken/Kiefer	□	303A411
09.30-12.00	Indian Balance® Spezial	■	307A705
10.00-13.30	Qigong Workshop	□	307A500
10.00-12.45	Gelassen im Stress	■	303A792
10.00-16.00	Dorn-Methode	□	303A722
11.30-12.45	Vinyasa Yoga Englisch	■	304A520
14.00-18.00	Meditation Einführung	■	308A105

Sonntag

10.00-14.30	Yoga Worksp. Hochsensible	■	304A700
-------------	---------------------------	---	---------

Entspannungsangebote

- Kursort in einer Außenstelle
- Kursort in der Innenstadt

Den genauen Kursort entnehmen Sie bitte der Kursausschreibung unter der angegebenen Kursnummer.