



Entspannungsangebote im Überblick

Montag

09.00 - 10.00	Hatha-Yoga	□	304A002
09.10 - 10.40	Hatha-Yoga	□	304A003
09.30 - 11.00	Qigong	□	307A101
10.45 - 12.15	Hatha-Yoga	□	304A005
12.15 - 13.15	Hatha-Yoga	■	304A008
17.00 - 18.00	Herzensruhe Entspannung	■	302A720
17.00 - 18.00	Yoga Nidra	■	302A721
17.00 - 18.30	Kundalini-Yoga	□	305A010
17.15 - 18.45	Indian Balance®	□	307A700
18.30 - 19.15	Entspannt i. d. Feierabend	■	303A720
18.30 - 20.00	Kundalini-Yoga	□	305A011
18.45 - 20.00	Hatha-Yoga	■	304A012
19.15 - 20.15	Hatha-Yoga	□	304A013
19.30 - 21.15	Kundalini-Yoga	□	305A012
19.00 - 20.30	Meditation	□	308A101
19.30 - 20.45	Indian Balance®	□	307A701
20.00 - 21.15	Athleticflow	□	304A534
20.10 - 21.20	Qigong	□	307A105
20.15 - 21.30	Hatha-Yoga	■	304A014
20.15 - 21.45	Qigong: 18 Übungen	■	307A020
20.30 - 21.30	Hatha-Yoga	■	304A017

Dienstag

09.00 - 10.00	Qigong	□	307A110
09.30 - 10.30	Hatha-Yoga	■	304A101
10.00 - 11.00	Autogenes Training	■	301A120
10.00 - 11.30	Yoga im Freien	outdoor ■	304A530
12.15 - 13.15	Hatha-Yoga	■	304A106
15.30 - 16.30	Sanftes Yoga für Ältere	□	304A501
17.45 - 18.45	Power-Yoga	■	304A533
18.00 - 19.30	Kundalini-Yoga	□	305A111
18.00 - 20.30	MBSR Achtsamkeit	digital	303A781
18.30 - 19.45	Hatha-Yoga	□	304A109
18.30 - 20.00	Kundalini-Yoga	□	305A112
19.00 - 20.15	Hatha-Yoga	■	304A112
19.00 - 20.30	Kundalini-Yoga	□	305A113
19.30 - 20.45	Qigong: 18 Übungen	□	307A021
19.30 - 20.45	Qigong	outdoor □	307A112
20.00 - 21.15	Hatha-Yoga	□	304A114

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
17.30 - 18.30	Feldenkrais	■	303A210
17.30 - 18.30	Progr. Muskelentspannung	■	302A220
17.30 - 18.45	Hatha-Yoga Fortgeschr.	■	304A512
17.30 - 19.00	Kundalini-Yoga	□	305A210
17.45 - 19.00	Feldenkrais	□	303A211
18.00 - 19.30	Hatha-Yoga	□	304A208
19.00 - 20.00	Hatha-Yoga	■	304A210
19.00 - 20.00	Hatha-Yoga	digital	304A209
19.00 - 20.30	Kundalini-Yoga	□	305A214
19.00 - 20.30	Entspannungsreise	□	302A722
19.15 - 20.30	Feldenkrais	□	303A213
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

07.00 - 08.00	Athleticflow	digital	304A536
09.00 - 10.15	Hatha-Yoga	□	304A302
09.15 - 10.30	Hatha-Yoga	□	304A303
09.30 - 10.30	Hatha-Yoga	■	304A305
09.30 - 11.00	Yoga mit Baby	□	304A506
11.00 - 12.00	Daoyin Baojian Gong	■	307A333
12.20 - 13.05	Indian Balance®	■	307A705
12.30 - 13.30	Hatha-Yoga	■	304A307
16.30 - 17.30	Entspannung und Auszeit	□	303A785
16.45 - 18.00	Hatha-Yoga	□	304A309
17.30 - 18.30	Hatha-Yoga	■	304A310
17.30 - 18.30	Hatha-Yoga	□	304A311
18.30 - 19.45	Hatha-Yoga	□	304A313
18.35 - 19.35	Yoga für Fortgeschrittene	□	304A513
18.50 - 20.05	Kundalini-Yoga	■	305A311
19.00 - 20.00	Feldenkrais	■	303A310
19.00 - 20.00	Qigong	digital	307A153
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
16.45 - 17.45	Qigong	■	307A142
17.00 - 18.15	IDOGO Qigong	□	307A242
17.30 - 18.30	Hatha-Yoga	□	304A403
18.15 - 19.15	Gelassenheit mit Qigong	■	303A786
18.30 - 19.45	Flow Yoga	■	304A514
19.00 - 21.30	Feldenkrais Nacken/Kiefer	■	303A413
19.30 - 20.30	Qigong mit Taiji-Elementen	■	307A143

Samstag

09.00 - 10.00	Qigong	□	307A149
09.30 - 12.00	Yoga – Der Sonnengruß	□	305A700
09.30 - 11.00	Autogenes Training	■	301A150
09.30 - 12.00	Feldenkrais Nacken/Schulter	□	303A410
09.30 - 12.00	Indian Balance® Spezial	■	307A707
10.00 - 12.15	Die 5 Tibeter	□	304A750
10.00 - 13.30	Qigong Workshop	□	307A500
10.00 - 12.45	Gelassen im Stress	■	303A793
13.30 - 15.45	Yoga in English	digital	304A520
14.00 - 18.00	Meditation Einführung	■	308A105

Sonntag

10.00 - 14.30	Yoga Worksp. Hochsensible	■	304A700
10.00 - 14.30	Yoga in der Natur	outdoor ■	304A705
11.00 - 15.30	Achtsamkeitsseminar	■	303A784

□ Kursort in einer Außenstelle

■ Kursort in der Innenstadt

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