

KURSPLAN 2016

Bitte erfragt vorher freie Kursplätze und ob die Kurse stattfinden.

KURSORTE:

- in Erfurt: FrauenZentrum Erfurt, Pergamentergasse 36

- in Weimar: Praxis für Yoga & körperorientiertes Coaching, Karina Loos, Leibnizallee 17a - Hofgebäude links

MO	Di	Mi	Do	Fr	Sa / So
Einzelbegleitung	9 - 10 Yoga & Bewegungs-Meditation	9 – 10 MunterMacherYoga-Yoga & Bewegungs-Meditation	Einzelbegleitung	Einzelbegleitung	Tages- & Wochenend-seminare
10.30-11.30 Mütter mit Baby - Yoga	10.00-11.30 Yoga & Körperarbeit Schwangere mgl.	10.30-11.30 Mütter mit Baby - Yoga			
Einzelbegleitung	12.15 - 13.00 MittagsPausenYoga	12.15 - 13.00 MittagsPausenYoga			
17.15 - 18.15 Aerial Yoga / Hormon-Yoga (M)	14.30 - 16 Yoga & Körperarbeit sanft (auch Anfänger & Jugendliche) 16.15 - 17.45 Yoga für Schwangere	14 - 15 YogaGeschichten für Mütter / Väter mit Kindern** 16.15 - 17.45 Workout: Yoga Flow Yoga & Körperarbeit intensiv	17 - 18 Yoga zum Wohlfühlen Yoga-Massage -Körperarbeit / 17 - 18 After-Work-Yoga		Yoga-Massage-Körperarbeit-AchtsamkeitsPraxis-Tanz-Traum-Meditation-kreativer Ausdruck-& mehr
18.30 - 20.00 Yoga sanft (A + M)	18.00 - 19.30 Hormon Yoga für Frauen (M + F)	18.00 - 19.30 Yoga & Körperarbeit sanft (auch Anfänger u Schwangere mgl.)	18.15 -19.45 Yoga & Körperarbeit intensiv (M + F)	18 - 20.30 1,5-monatlich Jahresgruppe Körper-& Energiearbeit	Aufstellungsarbeit siehe Aktuelles & 2016-Praxis Plan
20.15 - 21.45 Hormon-Yoga (M)	19.45 - 21.15 Yoga & Körperarbeit sanft / Yoga f. Schwangere mgl.	19.45 - 21.15 Yoga & Körperarbeit intensiv		18 - 20.30 3-monatlich Bewegungs-Labor	
		21.30–22 Meditation Stressreduktion: BlitzMeditation		18 - 22.00 3-monatlich Aufstellungs - Werkstatt	

Kursstart 2016 (außer **) : ab 11.1.2016, 10x / ab 4.4.2016, 10x / ab 5.9.2016, 12x(13x)
kursfrei: 1.2.-7.2. , 24.3.-2.4., 22.4.-7.5.,27.6.-21.8./3.9., 10.10-22.10., ab 16./23.12.2016

in Erfurt: FrauenZentrum Erfurt, Pergamentergasse 36
in Weimar: Praxis für Yoga & körperorientiertes Coaching,
Karina Loos, Leibnizallee 17a - Hofgebäude links

EINZELSTUNDEN mit Yoga / Meditation / körperorientiertem Coaching /
Körperarbeit / Aufstellung / körperpsych. Methoden
in Absprache - Tel. 03643-904371 oder SMS 0157 75783168 oder yoga@yoga-weimar.de
Praxis für Yoga & körperorientiertes Coaching, Karina Loos, Leibnizallee 17a - Hof links
www.yoga-weimar.de