



YOGA  
BEWEGT

# DEIN YOGA STUNDENPLAN

KURSE IM 1. HALBJAHR 2023



Die Yoga Kurse im 1. Halbjahr 2023 finden statt im Zeitraum vom 1. Februar bis zum 24. Juli 2023.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	YOGA SPECIALS
	<p>9.30 - 11.00</p> <p><b>GUTEN MORGEN YOGA</b> (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i></p> <p>ab 7.2. bzw. ab 25.4.</p>			<p>SONNTAGS: 10.00 - 11.30</p> <p><b>HERZ YOGA**</b> (Selbstliebe) <i>mit Lenka</i></p> <p>19.2.   19.3.   16.4.   7.5.   25.6.</p>
<p>18.00 - 19.30</p> <p><b>YOGA BALANCE</b> (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i></p> <p>ab 6.2. bzw. ab 8.5.</p>	<p>17.30 - 19.00</p> <p><b>YOGA BASIC</b> (Präventionskurs) <i>mit Christina</i></p> <p>ab 7.2. bzw. ab 25.4.</p>	<p>17.00 - 18.30</p> <p><b>YOGA BASIC</b> (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i></p> <p>ab 1.2. bzw. ab 19.4.</p>	<p>17.30 - 19.00</p> <p><b>YOGA BALANCE</b> (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i></p> <p>ab 2.2. bzw. ab 27.4.</p>	<p>FREITAGS: 19.00 - 20.30</p> <p><b>KLANG &amp; YIN YOGA**</b> (Loslassen &amp; erholen) <i>mit Christina</i></p> <p>27.1.   24.2.   28.4.   30.6.</p>
<p>20.00 - 21.30</p> <p><b>SELFCARE YOGA*</b> (Bei Dir ankommen) <i>mit Christina-Maria</i></p> <p>ab 6.2. bzw. ab 8.5.</p>	<p>19.30 - 21.00</p> <p><b>YOGA BALANCE</b> (Präventionskurs) <i>mit Christina</i></p> <p>ab 7.2. bzw. ab 25.4.</p>	<p>19.00 - 20.30</p> <p><b>YOGA BALANCE</b> (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i></p> <p>ab 1.2. bzw. ab 19.4. <b>AUCH ÜBER ZOOM</b></p>	<p>19.30 - 21.00</p> <p><b>FLOW YOGA*</b> (Mit dem Atem fließen) <i>mit Lisa</i></p> <p>ab 2.2. bzw. ab 27.4. <b>AUCH ÜBER ZOOM</b></p>	<p>FREITAGS: 19.30 - 21.00</p> <p><b>LAVENDEL YOGA**</b> (Yin-Yoga &amp; Entspannung) <i>mit Lenka</i></p> <p>10.2.   10.3.   14.4.   12.5.   16.6.   7.7.</p>

**YOGA BASIC, YOGA BALANCE und GUTEN MORGEN YOGA sind zertifizierte Präventionskurse.** Nach einer erfolgreichen Teilnahme wird die Kursgebühr bis zu 100% von der Krankenkasse übernommen.

**Präventionskurse I:** finden statt zwischen 1.2. und 24.4.23: **10 Termine: 160 Euro**

**Präventionskurse II:** finden statt zwischen 19.4. und 24.7.23: **10 Termine: 160 Euro**

\* **SELFCARE YOGA und FLOW YOGA:** Jeweils **10 Termine: 160 Euro**

\*\* **SPECIALS: HERZ YOGA, KLANG & YIN YOGA, LAVENDEL YOGA:** Jeweils **1 Termin: 18 Euro**

**Detaillierte Kursbeschreibungen und Workshop-Termine findest Du auf der Website!**

**Kursgebühren: Ganzes Semester = 20 Termine: 300 Euro,**  
10er-Karte: 170 Euro (6 Monate gültig), 1 Termin: 18 Euro,  
Probestunde: 10 Euro. **Schüler- und Studenten-Rabatt: 10%**

**Einfach buchen:** Online über [www.yogabewegt.de](http://www.yogabewegt.de) - Du kannst den QR-Code rechts scannen, um direkt zur Buchungsmöglichkeit auf unserer Website zu gelangen. **Übrigens:** Der Einstieg in laufende Kurse ist möglich, wenn es noch freie Plätze gibt.

**Yoga bewegt uns überall: Parallel zu den Yoga-Stunden im Studio bieten wir auch Online-Yoga per Zoom an (MI & Do - siehe Stundenplan).**



Yoga bewegt uns.