



DEIN YOGA STUNDENPLAN

KURSE IM 2. HALBJAHR 2023



Die Yoga Kurse im 2. Halbjahr 2023 finden statt im Zeitraum vom 4. September bis zum 26. Januar 2024.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	YOGA SPECIALS
	9.30 - 11.00 GUTEN MORGEN YOGA (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i> ab 5. 9. bzw. ab 21. 11.		9.30 - 11.00 GUTEN MORGEN YOGA (Präventionskurs) <i>mit Nicole</i> 7. 9. bzw. 16. 11.	SONNTAGS: 10.00 - 11.30 HERZ YOGA** (Selbstliebe) <i>mit Lenka</i> 24. 9. 19. 11. 17. 12. 28. 1.
18.00 - 19.30 YOGA BALANCE (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i> ab 4. 9. bzw. ab 20. 11.	17.30 - 19.00 YOGA BASIC (Präventionskurs) <i>mit Christina</i> ab 5. 9. bzw. ab 21. 11.	17.00 - 18.30 YOGA BALANCE (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i> 6. 9. bzw. 22. 11.	17.30 - 19.00 YOGA BASIC (Präventionskurs) <i>mit Nicole</i> 7. 9. bzw. 16. 11.	FREITAGS: 19.00 - 20.30 KLANG & YIN YOGA** (Loslassen & erholen) <i>mit Christina</i> 29. 9. 24. 11. 26. 1.
20.00 - 21.30 SELFCARE YOGA* (Bei Dir ankommen) <i>mit Christina-Maria</i> ab 4. 9. bzw. ab 20. 11.	19.30 - 21.00 YOGA BALANCE (Präventionskurs) <i>mit Christina</i> ab 5. 9. bzw. ab 21. 11.	19.00 - 20.30 YOGA BALANCE (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i> 6. 9. bzw. 22. 11. AUCH ÜBER ZOOM	19.30 - 21.00 FLOW YOGA* (Mit dem Atem fließen) <i>mit Lisa</i> 7. 9. bzw. 16. 11. AUCH ÜBER ZOOM	FREITAGS: 19.30 - 21.00 LAVENDEL YOGA** (Yin-Yoga & Entspannung) <i>mit Lenka</i> 8. 9. 6. 10. 3. 11. 1. 12. 12. 1.

YOGA BASIC, YOGA BALANCE und GUTEN MORGEN YOGA sind zertifizierte Präventionskurse. Nach einer erfolgreichen Teilnahme wird die Kursgebühr von der gesetzlichen Krankenkasse bis zu 100% bezuschusst. **AOK-Versicherte aufgepasst:** Bei einer Anmeldung direkt über die AOK-Gesundheitskurse ist die Teilnahme für Dich kostenlos!

Präventionskurse I: finden statt zwischen 4. 9. und 15. 11.: **8 Termine: 130 Euro**
Präventionskurse II: finden statt zwischen 16. 11. und 26. 1.: **8 Termine: 130 Euro**

*SELFCARE YOGA und FLOW YOGA: jeweils **8 Termine: 130 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 = 16 Termine: 240 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 - 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.