



DEIN YOGA STUNDENPLAN

KURSE IM 1. HALBJAHR 2024



Die Yoga Kurse im 1. Halbjahr 2024 finden statt im Zeitraum vom 29. Januar bis zum 12. Juli

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	YOGA SPECIALS
	9.30 - 11.00 GUTEN MORGEN YOGA (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i> ab 30.01. bzw. ab 23.04.		9.30 - 11.00 GUTEN MORGEN YOGA (Präventionskurs) <i>mit Nicole</i> ab 01.02. bzw. 18.04.	SONNTAGS: 10.00 - 11.30 HERZ YOGA** (Heilung der Gefühle) <i>mit Lenka</i> 18.02. 28.04. 16.06.
18.00 - 19.30 YOGA BALANCE (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i> ab 29.01. bzw. ab 22.04.	17.30 - 19.00 YOGA BASIC (Präventionskurs) <i>mit Christina</i> ab 30.01. bzw. ab 23.04.	17.00 - 18.30 YOGA BALANCE (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i> ab 31.01. bzw. 17.04.	17.30 - 19.00 YOGA BASIC (Präventionskurs) <i>mit Nicole</i> ab 01.02. bzw. 18.04.	FREITAGS: 19.00 - 20.30 KLANG & YIN YOGA** (loslassen & erholen) <i>mit Christina</i> 15.03. 19.04. 05.07.
20.00 - 21.30 AUCH ÜBER ZOOM LICHT YOGA* (spirituell, meditativ, heilend) <i>mit Lenka</i> ab 29.01. bzw. ab 22.04.	19.30 - 21.00 YOGA BALANCE (Präventionskurs) <i>mit Christina</i> ab 30.01. bzw. ab 23.04.	19.00 - 20.30 AUCH ÜBER ZOOM YOGA BALANCE (Präventionskurs) <i>mit Lenka</i> ab 31.01. bzw. 17.04.	19.30 - 21.00 AUCH ÜBER ZOOM VINYASA YOGA* (kräftigend, mobilisierend, ausgleichend) <i>mit Nicole</i> ab 01.02. bzw. 16.08. (14-tägig)	FREITAGS: 19.30 - 21.00 LAVENDEL YOGA** (Yin-Yoga & Entspannung) <i>mit Lenka</i> 02.02. 01.03. 05.04. 03.05. 07.06.

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 29.01. und 16.04. **10 Termine: 170 Euro**
Präventionskurse II: finden statt zwischen 17.04. und 12.07. **10 Termine: 170 Euro**

*LICHT YOGA, 10 Termine: 170 Euro und VINYASA YOGA, 5 Termine: 85 Euro

**SPECIALS: HERZ YOGA, KLANG & YIN YOGA, LAVENDEL YOGA jeweils 1 Termin: 19 Euro

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

Kursgebühren: Ganzes Semester = 20 Termine: 320 Euro.
 10er-Karte: 180 Euro (6 Monate gültig), 1 Termin Drop-In: 19 Euro,
 Probestunde: 15 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 (Mo, Mi & Do - siehe Stundenplan).



Yoga bewegt uns.