



## Aktuelles Programm

**HATHA YOGA**                                  **2021**                                  **Krankenkassenanerkennung!**

**Besondere Zeiten brauchen besondere Lösungen!**

**Neue Kurse ab**                                  **11.01. – 01.04.2021**                                  **10 Termine a 90 Min. 140€**

**Yoga Nidra (Tiefenentspannung) und Meditation                                  ab 11. Januar 2021**

Bis die aktuelle Situation und Landesverordnung es wieder ermöglicht, dass wir in Präsenz gemeinsam Hatha-Yoga ausüben, werde ich Entspannungsverfahren anbieten, so wie es laut Landesverordnung Baden-Württemberg für Heilpraktikerinnen erlaubt ist.

Montags von	18 bis 19.30 Uhr	Meditation und Yoga Nidra
Dienstags von	9.30 bis 11 Uhr	Meditation und Yoga Nidra
Donnerstags von	18.30 bis 20 Uhr	Meditation und Yoga Nidra

Und **neu** die Möglichkeit beim **Zoom online Yoga Kurs** mit dabei zu sein!

**Donnerstags von 20.15 bis 21.45 Uhr**                                  **Yoga Asana Praxis per Zoom**

Gerne könnt ihr auch eine **Yoga Einzelstunde** mit mir vereinbaren, und wir gestalten gemeinsam ein **maßgeschneidertes Übungsprogramm für dich!**

**Wenn es die Situation erlaubt:**

<b>Hatha- Yoga ab</b>	<b>12.04.- 15.07.2021</b>	<b>12 Termine a 90 Min 160€</b>
Montag	Yoga für alle Interessierten	18.00 - 19.30 Uhr
Montag	Yoga rückengerecht	19.45 – 21.15 Uhr
Dienstag	Yoga für Frauen (Beckenboden)	9:30 - 11:00 Uhr
Mittwoch	Yoga und gesunder Rücken	16:30 - 18:00 (VHS Freiburg)
Donnerstag	Yoga mit Vorerfahrung	18:30 - 20:00 Uhr
Donnerstag	Yoga rückengerecht	20.15 – 21.45 Uhr

**SELBSTHEILUNG / ENERGIE YOGA**                                  15 € pro Termin

Offene meditative Gruppe jeden dritten Montag im Monat **10:00 - 12:00 Uhr**

**Nächste Termine: 18.1./15.3.und 19.04.2021**



**Meditation „Heilung im Innen und Außen“**

15.-€ pro Termin

Freitags

18 – 20 Uhr

**Nächste Termine: Am 29.1. und am 19.03.2021**

**YOGA vertieft**

Mit viel Ruhe und Zeit können an diesem Wochenende die Erfahrungen aus den wöchentlichen Kursen vertieft werden.

Samstag 27.02.2021

von 10 - 17 Uhr

170.-€ (Bis 31.01. für 155.-€)

Sonntag 28.02.2021

von 10 – 14 Uhr

Kursort für alle Veranstaltungen: **Lichtraum** Vauban Alle 49 79100 Freiburg  
Maruma Mundhaas Tel: 15 04 218 [info@maruma.de](mailto:info@maruma.de)

Kursort für alle Veranstaltungen: **Lichtraum** Vauban Alle 49 79100 Freiburg  
Maruma Mundhaas Tel: 15 04 218 [info@maruma.de](mailto:info@maruma.de)

Lichtraum

*Maruma Mundhaas*



Yoga und  
ganzheitliche Heilung