

Aktuelles Programm

HATHA YOGA	2020	Krankenkassenanerkennung!
Neue Kurse ab	06.01. – 02.04.2020 20.04. – 30.07.2020	12 Termine a 90 Min. 150€
Montag	Yoga für alle Interessierten	18.00 - 19.30 Uhr
Montag	Yoga für alle Interessierten	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: 17.02./16.03./20.04./18.05/15.06 und 20.07.2020

YOGA-free

Offener Yogaübungsabend. Meditation Yoga Asana und Tiefenentspannung (Yoga Nidra)
Am 3. Freitag im Monat von **18 -20 Uhr** 20.-€/Abend

Nächste Termine: 20.03./24.04./15.05./26.06. und am 20.07.2020

Yoga Ferien in den Osterferien im Kloster Schöntal vom 14.04. – 18-04.2020

Nähere Informationen befinden sich im Anhang.