

## Aktuelles Programm

<b>HATHA YOGA</b>	<b>2019</b>	<b>Krankenkassenanerkennung!</b>
<b>Neue Kurse ab</b>	<b>16.09. - 19.12.2019</b>	<b>12 Termine a 90 Min. 150€</b>
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

### SOMMERYOGA

Die drei Termine können gesamt als individueller Intensivkurs, oder einzeln belegt werden.

Montag 9.9. von 18 – 20.30 Uhr

Dienstag 10.9. von 9.30 – 12 Uhr

Donnerstag 12.9. von 18 – 20.30 Uhr

Der einzelne Termin beträgt 25.-€. Alle drei Termine 65.-€.

### SELBSTTHEILUNG / ENERGIE YOGA

**15 € pro Termin**

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

Nächste Termine: 16.9./21.10./18.11. und 16.12.2019

### YOGA-free

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

Nächste Termine: 18.10. und 22.11. und am 20.12.2019

### MEDITATION

Zum Thema: „Integration“

**Samstag 21.12.2019 18.00 - 21.30 Uhr 30.-€/**