



KURSPLAN
26.08.-25.10.2024
 reguläre Kurslaufzeit:
 9 Termine

Phönix Yoga & Pilates
 Yogaraum Meldorf
 Kursstart: ab 26.08.2024

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|------------------------|--|---|---|---|---|--|
| 8.00-10.30 Uhr | 08.00-8.15 Uhr Atemyoga online Einzeltermine auf Spendenbasis | | | | | |
| 10.30-14.00 Uhr |  |  | |  | | 10.00-11.00 Uhr Deichyoga Elpersbüttel 22.06.-07.09.24 Alle Infos auf der Website |
| 14.30 Uhr 16.30 Uhr | | | | | | |
| 16.30-18.00 | 09.09.24 17.10-18.00 Uhr Pilates Schnuppereinheit 10 € für Alle geeignet | 17:45-19.00 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anf. & Wiedereinsteiger | 16.30-17.45 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anfänger & Wiederein. 28.08.-16.10.24 8 Termine | 17.45-19.00 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anf. & Wiedereinsteiger | 16.30-19.30 Uhr Workshops Terminankündigung: phoenix-yoga-pilates.de | |
| 18.00-19.30 Uhr | 18.10-19.25 Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anf. & Wiedereinsteiger | 19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anf. & Wiedereinsteiger | 18.00-19.00 Uhr Pilates Präsenz und live online | 19.15-20.30 Uhr Yin & Hatha Yoga Präsenz und live online für Alle geeignet | | |
| 19.30-21.00 Uhr | | | NEU: 20.00-21.00 Uhr Meditation – Einführung 25.09.-23.10.2024 5 Termine | | | |

Yogaraum Meldorf

Online und vor Ort

Elpersbüttel
 Badestelle
 Ding am Deich

* Yogakurs mit
 Krankenkassen-
 förderung