



**KURSPLAN**  
 11.11.-19.12.2024  
 Kurslaufzeit: 5 Termine

**Phönix Yoga & Pilates**  
 Yogaraum Meldorf  
 Kursstart: ab 11.11.2024

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					22.11.24 10.00-12.00 Uhr Atemgesteuertes Yoga Workshop Brunsbüttel für KrebsPatient*innen Anmeldung unter: krebsberatungszentrum @gmx.de kostenlos	
14.30 Uhr						
16.30 Uhr						
16.30-18.00	18.11.24 16.30-18.00 Uhr Meditation AOK Workshop (90 min) Nr. 219402		16.30-17.45 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anfänger & Wiederein.		16.30-19.30 Uhr Workshops Terminankündigung: phoenix-yoga-pilates.de	
18.00-19.30 Uhr	18.10-19.25 Hatha Yoga sportliche Anfänger & Fortgeschrittene	17:45-19.00 Uhr Hatha Yoga sportliche Anfänger & Fortgeschrittene	11.11.24-22.01.25 8 Termine	17.45-19.00 Uhr Hatha Yoga sportliche Anfänger & Fortgeschrittene		
			18.00-19.00 Uhr Pilates			
			Präsenz und live online Sportliche Anfänger & Fortgeschrittene			
19.30-21.00 Uhr	09.12.24-20.01.25 20.05-21.05 Uhr Meditation - Einführung 5 Termine online über Zoom	19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Vorkenntnisse		19.15-20.30 Uhr Yin & Hatha Yoga Präsenz und live online für Alle geeignet		

Yogaraum Meldorf

Online

\* Yogakurs mit  
Förderung der  
gesetzlichen

Anmeldung:  
AOK Nordwest  
aok.de/nw  
kostenlos für AOK  
Mitglieder

Mediation – Einführung:  
Weihnachtspause:  
23.12.24-05.01.25