



KURSPLAN
06.01.-10.04.2025
13 Termine
 falls nicht anders angegeben

Phönix Yoga & Pilates
Yogaraum Meldorf
Kursstart: ab 06.01.2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00-10.30 Uhr	08.00-8.15 Atemyoga online Einzeltermine auf Spendenbasis					
10.30-14.00 Uhr			16.15-17.45 Uhr AOK Yoga** Präventionskurs 05.02.-26.03.2025 8 Termine Anmeldung über die AOK	17.45-19.00 Hatha Yoga sportliche Anfänger & Mittelstufe	16.30-19.30 Uhr Workshops Terminankündigung: phoenix-yoga-pilates.de	
14.30-16.30 Uhr						
16.30-18.00						
18.00-19.30 Uhr	17.15-17.45 Uhr Yoga Atemübungen für Krebspatient*innen* Online, 4 Termine 17.03.-07.04.2025	18.10-19.25 Uhr Hatha Yoga sportliche Anfänger & Mittelstufe	18.00-19.00 Uhr Pilates Präsenz und live online Sportliche Anfänger & Vorkenntnisse	17.45-19.00 Hatha Yoga sportliche Anfänger & Mittelstufe		
19.30-21.00 Uhr	20.00-21.00 Uhr Meditation – Einführung Online, 5 Termine 13.01.-24.02.2025	19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention Anf. & Wiedereinsteiger 10 Termine ab 27.01.		19.15-20.30 Uhr Yin & Hatha Yoga Präsenz und live online für Alle geeignet		

Yogaraum Meldorf

Online

*Krebsgesellschaft SH
 Anmeldung unter:
info@krebsgesellschaft-sh.de

**AOK Yoga
 Präventionskurs
 Mittw. 05.02.-26.03.2025
 8 Termine
 Anmeldung: www.aok.de