



**KURSPLAN**  
**28.04.-24.07.2025**  
**8-10 Termine**

**Phönix Yoga & Pilates**  
**Yogaraum Meldorf**  
**Kursstart: ab 28.04.2025**

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						
14.30-16.30 Uhr						
16.30-18.00	17.00-17.50 Uhr Pilates Anfänger & Vorkenntnisse		16.30-17.45 Uhr Neu: Hatha Yoga Zur Stressprävention Anfänger & Wiedereinst. 8 Termine ab 07.05.		16.30-19.30 Uhr Workshops Terminankündigung: phoenix-yoga-pilates.de	
18.00-19.30 Uhr	Schnupperkurs ab 5.5.	17:45-19.00 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention				
	18.10-19.25 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention für Anfänger und Wiedereinsteiger	für Anfänger und Wiedereinsteiger	18.00-19.00 Uhr Pilates Präsenz und live online	17.45-19.00 Hatha Yoga zur Stressprävention		
			Sportliche Anfänger & Vorkenntnisse	für Anfänger und Wiedereinsteiger		
19.30-21.00 Uhr		19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention für Anfänger und Wiedereinsteiger		19.15-20.30 Uhr Yin & Hatha Yoga Präsenz und live online für Alle geeignet		

Yogaraum Meldorf

Online