



KURSPLAN
25.08.-16.10.2025
8 Termine

Phönix Yoga & Pilates
Yogaraum Meldorf
Kursstart: ab 25.08.2025

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		16.45-17.15 Uhr Yoga mit Atemübungen* für Angehörige von Menschen mit Krebs 4 Termine, online 23.09.-14.10.2025	16.30-17.45 Uhr Hatha Yoga zur ** Stressprävention für Anfänger & Wiedereinst. 8 Termine ab 27.08.2025			
16.30-18.00	17.00-17.50 Uhr Pilates Anfänger & Vorkenntnisse Schnupperkurs ab 15.09. 5 Termine	17:45-19.00 Uhr Hatha Yoga sportliche Anfänger & Mittelstufe			16.30-19.30 Uhr Workshops Terminankündigung: phoenix-yoga-pilates.de	
18.00-19.30 Uhr	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		19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga Anfänger und Wiedereinsteiger		19.15-20.30 Uhr Yin & Hatha Yoga Präsenz und live online für Alle geeignet		

Yogaraum Meldorf

Online

*Teilnahme kostenlos
 Anmeldung unter: info@krebsgesellschaft-sh.de

**Präventionskurs
 Erstattungsfähig bei
 den gesetzlichen
 Krankenkassen