



**KURSPLAN**  
19.01.-26.03.2026  
8 Termine

Phönix Yoga & Pilates  
Yogaraum Meldorf  
Kursstart: ab 19.01.2026

| Uhrzeit                | Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag |
|------------------------|--|--|---|---|---|---------|
| 8.00-10.30 Uhr         | 08.00-8.15 Uhr<br>Atemyoga online<br>Einzeltermine<br>auf Spendenbasis               |  |   |   |   |         |
| 10.30-14.00 Uhr        |     |  |               |  |   |         |
| 14.30 Uhr<br>16.30 Uhr |  |  |   |   |   |         |
| 16.30-18.00            | 17.00-17.50 Uhr<br>Pilates<br>Anfänger<br>& Vorkenntnisse                            | 16.45-17.15 Uhr<br>*Yoga-Atemübungen<br>online Workshop<br>für Krebsbetroffene und<br>Angehörige<br>4 Termine, ab 10.02. | 16.30-17.45 Uhr<br>**Hatha Yoga<br>AOK Präventionskurs<br>8 Termine, ab 11.02.                  |   | 16.30-19.30 Uhr<br>Workshops<br>Terminankündigung:<br>phoenix-yoga-pilates.de |         |
| 18.00-19.30 Uhr        | 18.10-19.25 Uhr<br>Hatha Yoga<br>sportliche Anfänger<br>& Mittelstufe                | 17:45-19.00 Uhr<br>Hatha Yoga<br>sportliche Anfänger<br>& Mittelstufe  | 18.00-19.00 Uhr<br>Pilates<br>Präsenz und live online<br>Sportliche Anfänger<br>& Vorkenntnisse | 17.45-19.00<br>Hatha Yoga<br>sportliche Anfänger<br>& Mittelstufe                   |   |         |
| 19.30-21.00 Uhr        | 20.00-21.00 Uhr<br>Meditation - Einführung<br>live online ab 19.01.2026<br>5 Termine | 19.15-20.30 Uhr<br>Hatha Yoga<br>Anfänger und<br>Wiedereinsteiger  |   | 19.15-20.30 Uhr<br>Yin & Hatha Yoga<br>Präsenz und live online<br>für Alle geeignet |   |         |

Yogaraum Meldorf

Online

\*Yoga-Atemübungen  
Anmeldung unter:  
[www.krebsgesellschaft-sh.de](http://www.krebsgesellschaft-sh.de)

\*\*Hatha Yoga AOK  
Anmeldung unter:  
[www.aok.de/pk/nordwest/](http://www.aok.de/pk/nordwest/)