



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 Atemyoga online Einzeltermine auf Spendenbasis					
10.30- 14.00 Uhr						
14.30 Uhr 16.30 Uhr						
16.30- 18.00	17.00-17.50 Uhr Pilates Anfänger & Vorkenntnisse	16.45-17.15 Uhr *Yoga-Atemübungen online Workshop für Krebsbetroffene und Angehörige 4 Termine, ab 10.02.	16.30-17.45 Uhr **Hatha Yoga AOK Präventionskurs 8 Termine, ab 11.02.		16.30-19.30 Uhr Workshops Terminankündigung: phoenix-yoga-pilates.de	
18.00- 19.30 Uhr		17:45-19.00 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 live online ab 19.01.2026 5 Termine	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

*Yoga-Atemübungen
Anmeldung unter:
www.krebsgesellschaft-sh.de

**Hatha Yoga AOK
Anmeldung unter:
www.aok.de/pk/nordwest/