



KURSPLAN
10.08.-16.10.2026
Kurse: 10 Termine

Phönix Yoga & Pilates
Meldorf
Kursstart: 10.08.2026

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00-10.30 Uhr	08.00-8.15 Uhr Atemyoga online auf Spendenbasis					Sommeryoga
10.30-14.00 Uhr						10.00-11.00 Uhr Deichyoga Badestelle Elpersbüttel Ding am Deich Jeden Samstag 20.06.-13.09.
14.30-16.30 Uhr						
16.30-18.00	17.00-17.50 Uhr Pilates Anfänger & Vorkenntnisse 17.08.-05.10., 8 Termine	16.45-17.15 Uhr Breathwork – Yoga-Atem online Workshop für Krebsbetroffene und Angehörige 4 Termine, ab 15.09.	16.30-17.45 Uhr **Hatha Yoga AOK Präventionskurs 8 Termine, ab 02.09. in Meldorf	16.30-19.30 Uhr Workshop Terminankündigung: phoenix-yoga-pilates.de		
18.00-19.30 Uhr	18.10-19.25 Uhr Hatha Yoga sportliche Anfänger & Mittelstufe	17:45-19.00 Uhr Hatha Yoga sportliche Anfänger & Mittelstufe	18.00-19.00 Uhr Pilates in Meldorf und live online Sportliche Anfänger & Fortgeschrittene			
19.30-21.00 Uhr		19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga Anfänger und Wiedereinsteiger				
				19.15-20.30 Uhr Yin & Hatha Yoga in Meldorf und live online für Alle geeignet		

Ort:

Phönix Yoga & Pilates
Marschstr. 30a
25704 Meldorf

online Teilnahme möglich
bzw. nur online (Zoom)

Anmeldung:
kontakt@phoenix-yoga-
pilates.de

Breathwork – Yoga-Atem
Anmeldung unter:
www.krebsgesellschaft-sh.de

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