



Yoga Zentrum Darmstadt

Kursplan 2020 (fortlaufende Kurse)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs
Vormittag	<p>A Anfänger M Mittelstufe F Fortgeschrittene</p> <p>Fortlaufende Kurse: Einstieg und Probestunde jederzeit möglich</p>	<p>PERSONAL TRAINING Yoga, Pilates, Meditation, Atem- u. Entspannungstherapie, Coaching od. Psychotherapie (HP)</p> <p>Bitte vorab Termin vereinbaren.</p>	<p>09:30 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 10:45</p> <p>A</p>	<p>PERSONAL TRAINING Yoga, Pilates, Meditation, Atem- u. Entspannungstherapie, Coaching od. Psychotherapie (HP)</p> <p>Bitte vorab Termin vereinbaren.</p>	<p>09:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 10:00</p> <p>A/M</p>	
			<p>11:00 - YOGA BASIC 12:00 Anfänger / Senioren</p> <p>A</p>		<p>10:15 - YOGA BASIC 11:30 Anfänger / Senioren</p> <p>A</p>	<p>PERSONAL TRAINING Yoga, Pilates, Meditation, Atem- u. Entspannungstherapie, Coaching od. Psychotherapie (HP)</p> <p>Bitte vorab Termin vereinbaren.</p>
Abend / Nachmittag	<p>17:30 - RÜCKENBALANCE 18:30</p> <p>Raum 1</p> <p>A</p>	<p>16:15 - YOGA FÜR JUGENDLICHE 17:15 (13 - 17 Jahre) 10 Termine à 60 Min. 21.01. - 31.03.2020 (frei 25.02.) 21.04. - 30.06.2020</p> <p>A</p>	<p>17:45 - PILATES BASIC 18:45</p> <p>A</p>	<p>16:30 - YOGA BASIC 17:30 Anfänger / Senioren</p> <p>A</p>		<p>WORKSHOPS (Sa. od. So.) ca. 1x monatlich Termine auf Homepage</p>
	<p>18:00 - REGENERATIVER YOGA 19:00 Faszien Yoga 10 Termine à 60 Min. 10.02. - 04.05.2020</p> <p>Raum 2</p> <p>A</p>	<p>17:30 - YOGA ASANA MEDITATIV 19:00</p> <p>A/M</p>	<p>18:30 - YOGA FÜR JUNGE MENSCHEN 19:30 (18 - 26 Jahre) 10 Termine à 60 Min. 22.01. - 25.03.2020 01.04. - 17.06.2020</p> <p>A</p>	<p>17:45 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 18:45</p> <p>A</p>	<p>17:30 - HATHA YOGA FÜR SCHWANGERE 18:45 Siehe Präventionskurse 8 Termine à 75 Min</p> <p>A</p>	
	<p>19:00 - YOGA ASANA MEDITATIV 20:15</p> <p>Raum 1</p> <p>A</p>	<p>19:15 - KUNDALINI YOGA (YOGA FÜR ENERGIE BALANCE) 20:45</p> <p>A/M</p>	<p>19:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 20:00</p> <p>A</p>	<p>19:00 - PILATES BASIC/ INTERMEDIATE 20:00</p> <p>A/M</p>	<p>19:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 20:00</p> <p>A/M</p>	
	<p>20:15 - MEDITATION 21:15 achtsamkeitsbasierte, stille und Bewegungsmeditationen</p> <p>in Planung; Start nach genügend Anmeldungen.</p> <p>Raum 1</p> <p>A</p>	<p>19:15 - PILATES BASIC 20:15 10 Termine à 60 Min. 21.01. - 24.03.2020 (frei 25.02.) 31.03. - 16.06.2020 (frei 07. + 14.04.) Raum 2</p> <p>A</p>	<p>20:15 - YOGA ASANA MEDITATIV 21:45</p> <p>M/F</p>	<p>20:15 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 21:45</p> <p>A/M</p>	<p>20:15 - WORKSHOPS 21:45 ca. 1x monatlich Termine auf Homepage</p>	



Präventionskurse
finden Sie in separatem Kursplan unter www.yoga-gymnastik.de > Präventionskurse