

















Friedberg
Yoga Haus
Insel im Alltag

Kursplan Januar – April 2012

Stabilität

Klarheit

Einheit

	10 – 11.30 Uhr	18 – 19.30 Uhr	20 – 21.30 Uhr
Mo		Yoga sanft 	Stressbewältigung durch Achtsamkeit <i>nach Jon Kabat-Zinn</i>
		Yoga Einsteiger 1  <i>ab 9.1. (12 Termine)</i>	Stressbewältigung, Autogenes Training <i>ab 9.1. (12 Termine)</i>
Di	Yoga für den Rücken 	Yoga Fortgeschrittene 	Yoga Fortgeschrittene 
		Yoga Mittelstufe  <i>ab 10.1. (12 Termine)</i>	Yoga Mittelstufe  <i>ab 10.1. (12 Termine)</i>
Mi		Yoga 55+ 	Yoga Mittelstufe 
	MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit <i>nach Jon Kabat-Zinn • 11.1.–7.3. 19.30 – 22 Uhr</i>		
Do	Yoga Mittelstufe 	Yoga Fortgeschrittene 	Yoga Mittelstufe 
		Stressbewältigung, Balance & Vitalität <i>ab 12.1. (12 Termine)</i>	Yoga Einsteiger 1  <i>ab 12.1. (12 Termine)</i>
Fr		Kundalini Yoga  <i>ab 13.1. 18.30 – 20 Uhr</i>	

-  ohne Vorkenntnisse
-  sanft
-  Mittelstufe
-  Fortgeschrittene

-  abgeschlossener Kurs / je 90 Minuten: 14€
 -  fortlaufender Kurs / 48€ monatlich oder 490€ jährlich
- Einzelne Probestunden auf Anfrage möglich!** Bankverbindung:
 Kto.-Nr.: 102 720 1314 • BLZ: 518 500 79 • Sparkasse Oberhessen