

2019	Sommerprogramm Montag	Yoga und Ayurveda Dienstag	Zentrum Mittwoch	Hofheim Donnerstag	www.yoga-ayurveda-hofheim.de Freitag
1. Woche 01.-05. Juli W27	Themenwoche 18:30-20:30 (120 Min,) „Yoga und Achtsamkeit“ mit Barbara Koblitz	Themenwoche 18:30-20:30 (120 Min,) „Yoga und Achtsamkeit“ mit Barbara Koblitz	9:30-11:00 „Neue Perspektiven 1“ mit Maggy Möllmann 18:30-20:00 „Neue Perspektiven 1“ mit Maggy Möllmann	10:00-11:15 „Yoga für Senioren“ mit Sabine Roos Themenwoche 18:30-20:30 (120 Min) „Yoga und Achtsamkeit“ mit Barbara Koblitz	Themenwoche 18:30-20:30 (120 Min) „Yoga und Achtsamkeit“ mit Barbara Koblitz
2. Woche 08.-12. Juli W28	18:30-20:00 „Schulter und Nacken“ mit Inga Roser	18:30 – 20:30 (120 Min) „Schlüssel zu einer erweiternden Yogapraxis“ mit Conny Schuster	9:30-11:00 „Neue Perspektiven 2“ mit Maggy Möllmann 18:30-20:00 „Neue Perspektiven 2“ mit Maggy Möllmann	10:00-11:15 „Yoga für Senioren“ mit Sabine Roos 18:30 bis 20:00 „Yoga und Meditation“ mit Inga Roser	18:30-20:00 „Yoga für den Rücken“ mit Kati Ziegler
3. Woche 15.-19. Juli W29	18:30-20:00 „Hatha-Yoga intensive“ 20:15 – 21:45 „Yin Yoga“ mit Sabine Stieglitz Beide Kurse sind gut kombinierbar	18:30 – 20:00 „Standfest und geerdet“ mit Susanne Bunte	9:30-11:00 „Neue Perspektiven 3“ mit Maggy Möllmann 18:30-20:00 „Neue Perspektiven 3“ mit Maggy Möllmann	10:00-11:15 „Yoga für Senioren“ mit Sabine Roos 18:30 bis 20:00 „Yoga und Meditation“ mit Monika Koch	18:30-20:00 „Herzöffner 1“ mit Steffi Heupel
4. Woche 22.-26. Juli W30	18:30-20:00 „Hatha-Yoga intensive“ 20:15 – 21:45 „Yin Yoga“ mit Sabine Stieglitz Beide Kurse sind gut kombinierbar.	18:30 bis 20:30 (120 Min) „Schlüssel zu einer erweiternden Yogapraxis“ mit Conny Schuster	9:30-11:00 „Neue Perspektiven 4“ mit Maggy Möllmann 18:30-20:00 „Neue Perspektiven 4“ mit Maggy Möllmann	10:00 – 11:15 „Yoga für Senioren“ mit Sabine Roos 18:30-20:00 „Yoga und Meditation“ mit Monika Koch	18:30-20:00 „Herzöffner 2“ mit Steffi Heupel

Das Yogazentrum macht Ferien vom 29. Juli bis 09. August 2019

Gebühr: Themenwoche mit Barbara Koblitz 1. Ferienwoche (01./02/04./05. Juli) 4x120 min - Beitragsgebühr: 80€ / Einzelstunde 22€
SommerYogaCard =Yogaflat für alle Stunden in der 2.-4. Ferienwoche und der Mittwoch in der 1. Ferienwoche - Beitragsgebühr: 80€.
SommerYogaFerienpaket = Themenwoche plus SommerYogaCard - Beitragsgebühr: 140 €
Alle Stunden (außer Themenwoche mit Barbara) sind ebenso mit der 10erKarte zu belegen - Als Einzelstunden: 90 Min für 18€ // 120 Min für 22€