

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG/SONNTAG
			09:00–10:15 Uhr Feldenkrais/ATM* Sanfte Bewegung, Koordination und Entspannung Ulrike Duttenhofer >		
	10:15–11:30 Uhr Kundalini Yoga Dynamisch, Energie spendend und meditativ zugleich Birgit Hoffend >	10:00–11:15 Uhr Feldenkrais Aufmerksamkeit – Orientierung – Präsenz (fortlaufender Kurs) Angelika Karbatsch >	10:45–12:00 Uhr Meditation in Bewegung Leicht & fließend in die Mitte finden, Birgit Hoffend >	Studio mieten Ihre Veranstaltung bei uns im Studio Nähere Infos hier: Raum mieten >	
18:00–19:15 Uhr Feldenkrais/ATM* Sanfte Bewegung, Koordination und Entspannung Ulrike Duttenhofer >	18:00–19:15 Uhr Yin Yoga Vom Tun ins Sein, durch spüren und erfahren Birgit Hoffend >	18:00–19:15 Uhr Feldenkrais/ATM* Sanfte Bewegung, Koordination und Entspannung Ulrike Duttenhofer >	18:00–19:15 Uhr Kundalini Yoga Dynamisch, Energie spendend und meditativ zugleich Birgit Hoffend >		Erlebe viele frühlingsfrische Wochenend- Workshops im YGIA Termine hier: Kurse & Angebote >
19:45–21:15 Uhr Kosmos & Klang (14 tägig) Verbunden im Hier & Jetzt schwingen Anja König >	19:45–21:00Uhr Yin Yoga Loslassen und Abschalten Bea Weng >	19:30–20:45 Uhr Feldenkrais/ATM* (Startet ab 4 TN) *ATM = Awareness through movement Ulrike Duttenhofer >	19:45–21:15 Uhr Hatha Vinyasa Yoga Eins werden mit dem Atem, mal dynamisch, mal ruhiger Lisa Eibler >		

UNSERE ONLINE & PRÄSENZKURSE • Praxis & Studio Ygia, Ysenburgstraße 16, 80634 München-Neuhausen • U1/U7 Rotkreuzplatz

Bitte vor erster Teilnahme für allen Kursen per Mail anmelden. Frühzeitige Buchung der Präsenzkurse, begrenztes Platzangebot. Onlinezugang über Zoom.

