

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG/SONNTAG
		08:15–09:30 Uhr Kundalini Yoga Lebendigkeit und innere Ruhe Andrea Stärr >	09:00–10:15 Uhr Feldenkrais/ATM* Sanfte Bewegung, Koordination und Entspannung Ulrike Duttenhofer >		
		10:00–11:15 Uhr Feldenkrais Aufmerksamkeit – Orientierung – Präsenz (fortlaufender Kurs) Angelika Karbatsch >		11:30–13:00 Uhr Viniyoga Der Yoga wird dem Menschen angepasst Georg Lang >	
	<i>bewegung</i>		<i>gesundheit</i>		<i>wohl befinden</i>
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 zur Ruhe kommen Birgit Hoffend >	18:00–19:15 Uhr Feldenkrais/ATM* Sanfte Bewegung, Koordination und Entspannung Ulrike Duttenhofer >	18:00–19:15 Uhr Kundalini Yoga Dynamisch, Energiespendend und meditativ zugleich Birgit Hoffend >	17:00–18:30 Uhr Viniyoga Der Yoga wird dem Menschen angepasst Georg Lang >	
19:45–21:15 Uhr Regelmäßige Themenabende Kosmos & Klang, Womencircle und mehr Kalender >	19:45–21:00 Uhr Yin Yoga Loslassen und Abschalten Bea Weng >	19:45–21:15 Uhr Viniyoga Der Yoga wird dem Menschen angepasst Georg Lang >	19:45–21:15 Uhr Hatha Vinyasa Yoga Eins werden mit dem Atem, mal dynamisch, mal ruhiger Lisa Eibler >	19:00–21:00 Uhr Mantra-Kanon-Lied Singkreis jeden 1. Freitag im Monat Veronika Lindner >	Studio mieten Ihre Veranstaltung bei uns im Studio Nähere Infos hier: Raum mieten >

UNSERE KURSE • Praxis & Studio Ygia, Ysenburgstraße 16, 80634 München-Neuhausen • U1/U7 Rotkreuzplatz * = von den Krankenkassen bezuschusste Kurse
 Bitte vor erster Teilnahme für alle Kurse per Mail anmelden. Frühzeitige Buchung der Präsenzkurse, begrenztes Platzangebot. Onlinezugang über Zoom.

