

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

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

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

ygia