




| 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 <i>(fortlaufender Kurs)</i> Angelika Karbatsch > | | Studio mieten Ihre Veranstaltung bei uns im Studio Nähere Infos hier: Raum mieten > | |
|  | <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/Somatic 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 > | | Workshops, Seminare, Vorträge... Aktuelle Termine hier: Kurse & Angebote > |
| 19:45–21:15 Uhr Astrologischer Klangabend (14 tägig) Klingen, fühlen, erkennen 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.

ygia