

Terminübersicht 1.HJ 2018

Yoga-Anfänger-Kurse (10 Wochen):

Beginn am 16.01.2018, immer Dienstag von 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn am 10.04.2018, immer Dienstag von 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 120,- Euro

Atemkurs: Das Geheimnis des bewussten Atems (4 Wochen):

Beginn am 11.01.2018, immer Donnerstag von 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 50,- Euro (für Yoga-Abonnenten nur 20,- Euro)

Meditationskurs: Die 3 Erkenntnisse tiefer Einsicht (4 Wochen):

Beginn am 22.02.2018, immer Donnerstag von 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: Spendenbasis

Yoga-Spezial: „Yoga meets Klassik“ mit Ayurveda-Frühstück mit Christa-Maria Poschmann

Am 10.02.2018, um 9:00 Uhr Yoga, anschließend ab etwa 10:30 Uhr Ayurveda-Frühstück

Kosten: Yogastunde wie unsere anderen offenen Yogastunden, für das Frühstück wird um einen kleinen Unkostenbeitrag auf Spendenbasis gebeten.

Seminar-Wochenende in Bad Meinberg im Seminarhaus Shanti:

Yoga und Meditation

Vom 9.-11.3.2018 ein sanftes Wochenende in Europas größtem Yoga-Seminarhaus unter Leitung von Günter Bucksteeg.

Kosten: 108,- Euro ohne Unterkunft/Verpflegung

U/Verpfl. Direkt zu buchen im Seminarhaus Shanti unter Bezug auf unseren Kurs

Meditationskurs: Satipatthana, die 4 Grundlagen der Achtsamkeit (4 Wochen):

Beginn am 14.06.2018, immer Donnerstag von 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: Spendenbasis

Masterclass-Termine 1.HJ 2018 :

Masterclass richtet sich an alle, die Spass daran haben, mal intensiver zu üben und in einer längeren, dreistündigen Praxiseinheit tiefer gehende Erfahrungen zu machen:

Kosten: 30,- Euro (für Yoga-Abonnenten nur 25,- Euro) immer sonntags, um 15 Uhr.

28. Januar 2018

18. Februar 2018

25. März 2018

22. April 2018

13. Mai 2018

17. Juni 2018

Wochenplan für fortlaufende Angebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Yoga – offene Stunde 10:00 – 11:30	Yogalehrer- Ausbildung 7:00 – 10:00	Yogalehrer- Ausbildung 14:45 – 17:45	
Yoga – offene Stunde 17:30 – 19:00	Yoga – offene Stunde 17:30 – 19:00	Yoga – offene Stunde 18:15 – 19:45	Meditationskurs ab 22.02. 17:30 – 19:00
Yoga – offene Stunde 19:30 – 21:00	Yogakurs ab 16.01. 19:30 – 21:00		Yoga – offene Stunde 19:30 – 21:00