

# Terminübersicht 1.HJ 2019

## **Yoga-Anfänger-Kurse (10 Wochen):**

Beginn am 8.01.2019, immer Dienstag von 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn am 7.02.2019, immer Donnerstag von 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn am 26.03.2019, immer Dienstag von 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn am 27.06.2019, immer Donnerstag von 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 120,- Euro

## **Meditationskurs: Die Kunst der guten Vorbereitung (4 Wochen):**

Beginn am 18.04.2019, immer Donnerstag von 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: **Spendenbasis**

## **Seminar-Wochenende in Bad Meinberg im Seminarhaus Shanti:**

### **Yoga und Meditation**

Vom 8.-10.03.2019 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**

## **Masterclass-Termine 1.HJ 2019 :**

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.

Termine:

Sonntag, den 20. Januar

Sonntag, den 17. Februar

Sonntag, den 17. März

Sonntag, den 14. April

Sonntag, den 05. Mai

Sonntag, den 30. Juni

## **Svadipa wandert: Wandertag am 28. April von Velbert nach Kettwig:**

am 28.04.2019, Treffpunkt SVADIPA in Velbert um 10:00 Uhr, kostenlos

## **Workshop: Die Seele des Klangs:**

am 29.03.2019, von 18:00 – 21:00 Uhr, Klangworkshop mit Michael Pförtner von Porta Libra, Kosten: 30,- Euro

## **Workshop: 108 Sonnengebete und 3 Minuten**

am 26.04.2019, von 18:00 – 21:00 Uhr, 108 Sonnengebete und alle folgenden Asanas jeweils 3 Minuten halten, Kosten: 30,- Euro

## Wochenplan für fortlaufende Angebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Yoga – offene Stunde 10:00 – 11:30	Yogalehrer-Ausbildung 7:00 – 10:00	Yogalehrer-Ausbildung 11:00 – 14:00	
Yoga – offene Stunde 17:30 – 19:00	Yoga – offene Stunde 17:30 – 19:00	Yoga – offene Stunde 17:30 – 19:00	Yoga-Anfängerkurs ab 27.06.2019 17:30 – 19:00
Yoga – offene Stunde 19:30 – 21:00	Yoga-Anfängerkurs ab 26.03.2019 19:30 – 21:00	Breath and more... Atem-Yogastunde 19:30 – 21:00	Yoga – offene Stunde 19:30 – 21:00