



Wöchentliche Kurse:	Kursdatum	Wochentag und Zeit	Ort
Schwangerenyoga	15.01. – 26.02.20 7x (80€)	Mittwoch 18.15 – 19.45 Uhr	Elternzentrum Albertinen Schnelsen
Yoga nach der Rückbildung mit/ohne Baby	Fortlaufend	Mittwoch 09.30 – 11.00 Uhr	Elternzentrum Albertinen Schnelsen
	Fortlaufend	Donnerstag 09.15 – 10.45 Uhr	Familienbildung Niendorf
Yoga für den Alltag (für Frauen und <u>Männer</u> )	09.01. – 27.02.20 8x (100€)	Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr 19.45- 21.45 Uhr	Bürgerhaus Niendorf Dachstudio
	19.03. – 14.05.20 9x (110€)		
	28.05. – 25.06.20 5x (60€)		
	17.01. – 28.02.20 7x (85€) 20.03. – 15.05.20 7x (85€) 29.05. – 26.06.20 5x (60€)	Freitag 09.15 - 10.45 Uhr	Bürgerhaus Niendorf Saal
Yoga für Menschen 60+	13.01. – 02.03.20 8x (110€)	Montag 09.30 - 11.00 Uhr 11.15 - 12.45 Uhr	Bürgerhaus Niendorf Saal
	16.03. – 04.05.20 7x (85€)		
	11.05. – 29.06.20 7x (85€)		
	17.01. – 28.02.20 7x (85€) 20.03. – 15.05.20 7x (85€) 29.05. – 26.06.20 5x (60€)	Freitag 11.00 - 12.30 Uhr	
Yogareise 😊			
Yoga und Intuition	Fr 06.11. - So 08.11.20	Freitag, 11 Uhr bis Sonntag 14 Uhr	Seminarhaus an der Ostsee Darry/Panker

Ein **späterer Einstieg** in die Kurse ist nach Absprache und verfügbaren Plätzen möglich. Matten, Meditationskissen und Stühle sind vorhanden. Bitte zu allen Kursen **mitbringen**: bequeme Kleidung, Decke/Handtuch, Trinkwasser, Beitrag (bitte bei Anmeldung erfragen).

**Elternzentrum des Albertinen Krankenhauses**, im 1.OG über der Kindertagesstätte, Süntelstr. 11a, 22456 Hamburg-Schnelsen  
**Bürgerhaus für Niendorf e.V.**, Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg-Niendorf, Tel. 58 97 66 43