



Wöchentliche Kurse:	Kursdatum	Wochentag und Zeit	Ort
Yoga für Schwangere	12.01. - 02.03.2023 in Präsenz 10.01. - 28.02.2023	Donnerstag 11.30 - 12.30 Uhr Dienstag 17.30 - 19.00 Uhr	<u>Familienbildung Lokstedt</u> <u>Familienbildung Niendorf</u>
Yoga nach der Rückbildung m/o Baby	12.01. - 02.03.2023 in Präsenz 23.03. - 11.05.2023	Donnerstag 09.30 - 11.00 Uhr	<u>Familienbildung Lokstedt</u>
Yoga für den Alltag (von Frauen und Männern)	10.01. - 28.02.2023 8x (105€)	Dienstag 19.15 - 20.45 Uhr	Anna-Warburg-Schule
	12.01. - 02.03.2023 8x (105€)	Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr	<u>Bürgerhaus Niendorf</u> Dachstudio
	Teilnahme ist möglich in Präsenz und Online! 13.01. - 03.03.2023 7x (95€)	Freitag 09.00 - 10.30 Uhr	<u>Bürgerhaus Niendorf</u> Saal
Yoga für Menschen 60+	09.01. - 27.02.2023 8x (105€)	Montag 09.30 - 11.00 Uhr 11.15 - 12.45 Uhr	<u>Bürgerhaus Niendorf</u> Saal
	Teilnahme ist möglich in Präsenz und Online! 13.01. - 03.03.2023 7x (95€)	Freitag 11.00 - 12.30 Uhr	
Yogareise ☺ Yoga & Spirit	Fr 17.11. - So 19.11.2023	2 ÜN, veg. Vollverpflegung, Workshop, Yoga und Breathwalk	Seminarhaus an der Ostsee Darry/Panker

Bitte zu allen Kursen mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke o. Handtuch. Ein späterer Einstieg in die Kurse ist nach Rücksprache möglich.