

Wochenübersicht Kurse im Seminarhaus Mahanbir Stand 01.10.2023

Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag
Raum 1 OG	Raum 1 OG	Raum 2 EG	Raum 1 OG	Raum 2 EG	Raum 1 OG	Raum 2 EG	Raum 2 EG
9:00-10:15 Qigong 10:30-11:30 Rückenschule mit Stefanie	10:00-11:30 laufender Yogakurs für Erwachsene mit Petra			12:00-13:00 Meditations- kurs mit Lasse	10:00-11:30 Glücksyoga mit Anja		
		15:45-16:45 Kinderyoga für 4-8 Jahre mit Sabine		16:15-17:00 Selbstvertei- digung für Kinder 5-13 Jahre			
		17:00-18:00 Kinderyoga für 4-8 Jahre mit Sabine	17:30-19:00 laufender Yogakurs für Erwachsene mit Petra				
18:30-20:00 laufender Yogakurs für Erwachsene mit Petra	18:30-20:00 laufender Yogakurs für Erwachsene mit Sonja / Thomas		Ab 19:30 Uhr Wechselnde Sonderkurse mit Petra - siehe Internetseite		18:00-19:30 laufender Yogakurs für Erwachsene mit Petra	18:00-19:30 Yoga auf dem Stuhl mit Sonja	18:00-19:00 Meditations- kurs mit Lasse

diese Kurse sind im Abo enthalten

Für diese Kurse beachten Sie bitte die Infos auf dem Flyer/unsere Website