

Wochenübersicht Kurse im Seminarhaus Mahanbir Stand 06.01.2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag
Raum 1 OG	Raum 2 EG	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 Yoga für Erwachsene mit Petra			12:00-13:00 Meditation mit Lasse			
			15:45-16:45 Kinderyoga für 4-8 Jahre mit Sabine	16:15-17:00 Selbstvertei- digung für Kinder 5-13 Jahre				
16:45-18:00 Qigong mit Stefanie			17:00-18:00 Kinderyoga für 4-8 Jahre mit Sabine	17:30-19:00 Yoga für Erwachsene mit Petra		16:30-17:30 Yin Yoga mit Liane		
18:30-20:00 Yoga für Erwachsene mit Petra	18:15-19:15 Rückenschule mit Stefanie	18:30-20:00 Yoga für Erwachsene mit Sonja / Thomas		Ab 19:30 Uhr Wechselnde Sonderkurse mit Petra siehe Internetseite	Ab 2024 geplant abends Qigong mit Stefanie		18:00-19:30 Yoga auf dem Stuhl mit Sonja	18:00-19:00 Meditations- kurs mit Lasse

 Kurse im Abo

 Kurse mit Anmeldung - siehe Flyer oder Website