

## Wöchentliche Kurse im neuen Verein

Uhrzeit / Tage	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Good morning flow, 9.00-10.30 (Annabell Rudolp-Otto)	Gymnastik & Tanz, 8.00-9.15 (Isabella Leihener)	Morning Open Session Tai Chi kostenlos für Teilnehmer des Abendkurses, 8-9.00 (Bill Saragosa)	Yoga für die Wirbelsäule, 8.45-9.45 (Gabi Frank)	Offene Meditationsgruppe, 8.15-10.00, im Mitgliedsbeitrag enthalten	Floating Bones Nei Gong , 8.30-9.30 (Bill Saragosa)	
	Yoga sanft, "Work-In", 10.45-12.15 (Beate Kammerer)	Yoga für die Wirbelsäule und die Füße, 9.30-11.00 (Beate König)	Feldenkrais, 9.15-10.15 (Ulrike Dengl)	Vinyassa Flow, 10-11.30 (Claudia Lerche)			
		Raum vermietet 11.30-13 Uhr	Slow Flow, 10.30-12.00 (Marie Brendl)	Raum vermietet 11.30-13 Uhr			
Nachmittag		Enkeltauglich Leben, 14.-16.30 Uhr, 1x pro Monat (Jürgen)	Enkeltauglich Leben, 14.-16.30 Uhr, 1x pro Monat (Jürgen Berndt)	Tai Kids, 15.15-16.15 (Bill Saragosa)			
			Kinder/Teenager Yoga, 17:15 - 18:15 (Miriam Stannecker)				
Abend	Hatha Yoga - Stabilität & Flexibilität für Kopf, Herz und Becken, 18-19.30 (Philipp Köhler)	Hatha Yoga, 18.30-19.45 (Anja Orttman-Heuser, Krankenkassenzulassung)	Yoga - Entspannt in den Feierabend, 18.30-20.00 Uhr (Miriam Stannecker)	Eventuell: Yoga – Zeit für mich , 17.45 - 19.15 (Gabi Frank)	Tai Chi Chuan Erwachsene, 18 - 19.30 (Bill Saragosa)		Lachyoga – Workshop: Die Freude am grundlosen Lachen, 1x alle 2 Monate, 18-19.15 Uhr (Beate König)
	Buddhistische Meditation, 19.45-21.15 (Charlie Pils)	Luna Yoga, 20-21.30 (Dagmar Volkert)	Yoga in den Alltag integrieren - Äußere & innere Haltung trainieren - Fokus auf Grundlagen und Inhalte, 20.15-21.45 (Philipp Köhler)	Tandava - mystischer Tanz mit langsamen Bewegungen, 19.30-21.30 (Tom Jnanadev Gronbach)	Friedenslabor: Was kann ich für den Frieden in der Welt tun? 20-21.30 (Enno Müller)		Atemtankstelle/ Mantra Singen / Experimental Eye Contact / Osho Meditation, abwechselnd im 4-Wochen Rhythmus, 19.30-21.00 (Carolin Vogel)

## Wochenendseminare

2h Workshop, Samstagvormittag (Anja Orttmann-Heuser):	Pranajama : Warum ist der Atem im Yoga so wichtig - welche Kräfte entfalten sich, wo ist die Verbindung zum Geist? Yogaphilosophie und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zum Hören und Üben
Im Mitgliedsbeitrag enthalten (Bill Saragosa):	Vorträge über Themen zu Tai Chi, Qigong, und taoistische Übungen
Tagesseminar 9-19 Uhr (Carolin Vogel):	Schnupper Atem Tagesseminar 1. Weil atmen wirkt; 2. Die Überzeugung, die Dein Leben bestimmt hat - Geburtsglaubenssätze aufdecken - <b>eventuell nicht möglich, dies in den Räumen abhalten zu lassen</b>
3h Workshop (Ulrike Dengl):	Feldenkrais
3h Workshop, Samstagvormittag (Anja Orttmann-Heuser):	Ayurveda in der Familie? Gar nicht so schwer In diesem Workshop werden Grundprinzipien aus dem Ayurveda erläutert (die drei Doshas und ihre Attribute, die Verdauungskraft Agni, die 6 Geschmacksrichtungen und Einflussfaktoren). . Daraufhin werden Ernährungsformen untersucht und ayurvedische Empfehlungen gegeben, die in der Familie angewendet werden können. Die Teilnehmer gehen mit vielen Tipps und Ideen zum Ausprobieren nach Hause und natürlich machen wir auch einen Dosha- Test.
Seminare, Samstag oder Sonntag 10-15 Uhr (Christa Zimmer) - <b>eventuell nicht möglich in den Räumen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Auf zu neuen Ufern – Den inneren Kompass neu ausrichten</li> <li>* Höher, schneller, weiter ... ausgebrannt? – Im Alltag das eigene Tempo finden</li> <li>* Auf du und du mit dem inneren Schweinehund – Vom Wollen zum Tun</li> <li>* Yes I can! – Sich für Herausforderungen wappnen</li> </ul>
5 Workshops YinYoga pro Jahr, 2,5h (Marie Brendel)	Die 5 Elemente/Jahreszeiten (Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter)
Sonntag, 8-18.30 Uhr, Workshop (Lisa Böhlke)	Rhetorik Seminar für Yogalehrer / innen und Rhetorik-Interessierte - <b>eventuell nicht möglich in den Räumen</b>
Mittwoch, 18-20 Uhr, Workshop (Lisa Böhlke)	Workshop zum Thema "Atem"
Mirjam Baumann-Wiedling	8 wöchiger MBSR-Kurs
Wochenend-Seminar (Mirjam Baumann-	Familylab-Wochenendseminar: Umgang mit Konflikten und schwierigen Emotionen in Familien - <b>eventuell nicht möglich in den Räumen</b>
Wochenend-Seminar (Christian Hinrichsen)	GfK Grundlagenseminar "Willst Du Recht haben oder glücklich sein" bzw. "Beziehung nähren durch ein anderes Hinhören" - <b>eventuell nicht möglich in den Räumen</b>
Workshop (Enno Müller)	Workshop für Menschen im Heilberuf: "Wie kann (s)ich Begegnung mit Patient*innen heilsam gestalten?"