

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa / So
Früh 07:45 – 08:50						
Vorm. I 09:00 - 10:20	Yoga für Geübte		Gedanken-Ruhe Meditation			
Vorm. II 10:30 - 11:50	Fit ins Alter					Gesundheits- Workshops
Mittag 12:10 - 12:55						
Nachm. I 15:30 - 16:50						Gesundheits- Workshops
Nachm. II 17:00 - 18:20	Yoga für Einsteiger				Fitness mit Yoga	
Abend I 18:30 - 19:50	Yoga für Einsteiger und Geübte	Yoga für Einsteiger	online Yogapraxis	- Dettingen - Yoga für Einst. und Geübte	Yoga für Geübte	Gesundheits- Workshops
Abend II 20:00 - 21:20	Yoga für Einsteiger und Geübte	Yoga für Fortgeschrittene	Yoga für Einsteiger			

Neue Kurse	Termine	Uhrzeit	Preis	Info zum Kurs
Yoga für Einsteiger	Mo. ab 19.02. 4x	17:00 – 18:20 Uhr	80 Euro	freie Plätze
	Di. ab 20.02. 4x	18:30 – 19:50 Uhr	80 Euro	belegt
	Mi. ab 21.02. 4x	20:15 – 21:35 Uhr	80 Euro	freie Plätze
Yoga für Einsteiger und Geübte	Mo. ab 19.02. 4x	18:30 – 19:50 Uhr	80 Euro	ein Platz frei
	Mo. ab 19.02. 4x	20:00 – 21:20 Uhr	80 Euro	freie Plätze
	Do. ab 22.02. 4x	18:30 – 19:45 Uhr	80 Euro	in Dettingen/Erms, freie Plätze
Yoga für Geübte	Mo. ab 19.02. 4x	09:00 – 10:20 Uhr	80 Euro	freie Plätze
	Fr. ab 23.02. 4x	18:30 – 19:50 Uhr	80 Euro	freie Plätze
Yoga für Fortgeschrittene	Di. ab 20.02. 4x	20:00 – 21:30 Uhr	80 Euro	ein Platz frei
Fit ins Alter	Mo. ab 19.02. 4x	10:30 – 11:50 Uhr	80 Euro	belegt
Fitness mit Yoga	Fr. ab 23.02. 4x	17:00 – 18:20 Uhr	80 Euro	freie Plätze
Gedankenruhe und Meditation	Mi. ab 21.02. 4x	09:00 – 10:20 Uhr	80 Euro	freie Plätze
online Yoga	Mi. ab 21.02. 4x	18:45 – 20:00 Uhr	60 Euro	läuft über Zoom
online Meditation	zurzeit keine Termine			

Quereinstieg in laufende Kurse möglich !

Die Kurse werden in kurzen Einheiten durchlaufend angeboten !

Probestunden und Einstieg in laufende Kurse sind nach Absprache jederzeit möglich. / Versäumte Stunden können nachgeholt werden.

Workshops	Termine	Uhrzeit	Preis	Info zum Workshop
Sinnes-Wanderung - Ruhe und Kraft des Winters entdecken -	Sa. 17. Feb. 24 oder Sa. 24. Feb. 24	11.00 – 13.00 Uhr	25 Euro	Der 2. Termin am 24. Feb. dient als Ersatz-Termin, falls der erste „ins Wasser“ fällt.
Das Gedankenkarussell stoppen	So. 10. März 24	15.00 – 17.00 Uhr	25 Euro	Wie kann es gelingen, das Kreisen der Gedanken zu stoppen – Übungen und Tipps
Ganzheitliche Stärkung des Immunsystems	im Frühjahr 2024			
Ganzheitliches Faszientraining	im Frühjahr 2024			

Weitere inhaltliche Infos zu den Workshops finden Sie > [hier](#) auf unserer Webseite.

-
- Die regelmäßigen Kurse in Eningen finden im Yoga-Studio in der Arbachtalstr. 6 (H3) statt !
 - Anmeldung und weitere Infos unter info@yoganatur-reutlingen.de oder telefonisch unter 07121 – 820 450

INTERESSE am Einzelunterricht ? Wir bieten auch einen individuellen Yoga-Einzelunterricht oder eine individuelle Begleitung (Coaching) bei gesundheitlichen Themen an. Nähere Infos finden Sie > [hier](#) auf unserer Webseite.

www.yoganatur-reutlingen.de