

## Kurse in der "Quelle zur Mitte":

Schnuppern und Einstieg auf Anfrage möglich!

|   |                   |                          |  |
|---|-------------------|--------------------------|--|
|    | Sonja Böhm        | Montag 10.00 - 11.00     | Fit in die Woche mit                               |
|   | 0681/10641612     |                          | Kreistanz, Yoga und Kinesiologie                   |
|    | Clara Bannert     | Montag 17.30 - 19.00     | Integraler Yoga für AnfängerInnen                  |
|   | 0680/3005093      | Montag 19.00 - 20.30     | und leicht Fortgeschrittene                        |
|   |                   | Donnerstag 9.30 - 11.00  | Integraler Yoga für AnfängerInnen und Schwangere   |
|    | Susanne Kraft     | Dienstag 10.00 - 11.00   | Cantienica das Powerprogramm                       |
|   | 0676/89968800     | 14-tägig                 | für Körperform und Haltung                         |
|   |                   | Dienstag 19.00 - 20.00   | Cantienica das Powerprogramm                       |
|   |                   | wöchentlich              | für Körperform und Haltung                         |
|  | Andrea Pellegrini | Mittwoch 17.30 - 18.45   | Hatha Yoga Rishikesh Reihe                         |
|   | 0676/4600972      | Mittwoch 19.00 - 20.30   |  |
|  | Sylvia Macis      | Mittwoch 16.00 - 17.15   | Yoga für die späten Jahre (60 +) für AnfängerInnen |
|   | 0676/9488349      | Donnerstag 19.00 - 20.30 | Yoga und Meditation                                |
|   |                   |                          | für AnfängerInnen und Fortgeschrittene             |