

24 . KW 2021 voraussichtlich Beginn in Bliesheim teilweise Yoga Präsenz und online Kurse	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag 3x : 24.6., 1.7.,8.7.21 Im Anschluss neue Kurse 10 x : 14. /15.7. - 15./16.9.21,10 x mit Zertifizierungsmöglich keit
10 bis 11.15 Uhr		online Kurs 8. Termin am 16.6.,	4.PRÄSENZKURS Entspannen und Entlasten mit Yoga
11.30 bis 12.45 Uhr			5.PRÄSENZKURS Aufgrund der Nachfrage wie Kurs 4.
14.45 bis 16 Uhr			PRÄSENZKURS NEU Ab 29.7.21, 7 Termine Raum für Frauen, sanfte Übungen um bei sich anzukommen , mit Yoga und Atem und kurzen Meditationsübungen, Energie fließen lassen
16.15 bis 17.30 Uhr		1.PRÄSENZKURS Sanft	6.PRÄSENZKURS Wohltuende Übungen zur Entlastung bei Verspannungen
17.45 bis19 Uhr	Yoga online laufender Kurs	2.PRÄSENZKURS Aufbau	7.PRÄSENZKURS Mittelfordernd
19.15 bis 20.30 Uhr	Yoga online	3.PRÄSENZKURS Mittelfordernd	PRÄSENZKURS 19.15 bis 19.45 Uhr Verschiedene Mediationen kennenlernen, offene Gruppe

Bitte teilt mir mit, wann ihr teilnehmen möchtet, damit ich planen kann.
Es erfolgt immer kurzfristig eine Terminbestätigung. Bei Unsicherheiten schreibt mir bitte
nochmals eine Email unter yoga@tanjawundrak.de
Ich freue mich auf euch!

Am Donnerstag, dem 17.6.21 findet um 17 Uhr der vorerst letzte online Meditationstermin
statt. Neue Termine sind in Planung.