



## Kursplan Oktober/November 2022

|                                |  |   |
|--------------------------------|--|---|
| <b>05.10. (Mi)</b>             | <b>17.00 – 18.30 Uhr</b>               | <b>Flex-Yoga *</b>  |
| <b>05.10. (Mi)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Faszien(t)raum</b>   |
| <b>07.10. (Fr)</b>             | <b>10.30 – 12.00 Uhr</b>               | <b>Seelenzeit am Vormittag</b>  |
| <b>07.10. (Fr)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Wochenausklang mit Yoga und Meditation</b>   |
| <b>10.10. (Mo)</b>             | <b>17.00 – 18.30 Uhr</b>               | <b>Flex-Yoga *</b>  |
| <b>10.10. (Mo)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Seelenzeit</b>   |
| <b>11.10. (Di)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Seelenyoga online (via Zoom)</b>   |
| <b>12.10. (Mi)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Faszien(t)raum</b>   |
| <b>14.10. (Fr)</b>             | <b>10.30 – 12.00 Uhr</b>               | <b>Seelenzeit am Vormittag</b>  |
| <b>15.-16.10.<br/>(Sa, So)</b> | <b>Workshop<br/>in Greiz/Thüringen</b> | <b>DER WEG ZU DIR<br/>Yoga und Schamanismus für<br/>Anfänger und Wiedereinsteiger</b> |
| <b>17.10. (Mo)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Seelenzeit</b>   |
| <b>19.10. (Mi)</b>             | <b>17.00 – 18.30 Uhr</b>               | <b>Flex-Yoga *</b>  |
| <b>19.10. (Mi)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Faszien(t)raum</b>   |
| <b>21.10. (Fr)</b>             | <b>10.30 – 12.00 Uhr</b>               | <b>Seelenzeit am Vormittag</b>  |
| <b>21.10. (Fr)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Wochenausklang mit Yoga und Meditation</b>   |
| <b>24.10. (Mo)</b>             | <b>17.00 – 18.30 Uhr</b>               | <b>Flex-Yoga *</b>  |
| <b>24.10. (Mo)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Seelenzeit</b>   |
| <b>25.10. (Di)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Seelenyoga online (via Zoom)</b>   |
| <b>26.10. (Mi)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Faszien(t)raum</b>   |
| <b>28.10. (Fr)</b>             | <b>10.30 – 12.00 Uhr</b>               | <b>Seelenzeit am Vormittag</b>  |
| <b>28.10. (Di)</b>             | <b>19.00 – Ende</b>                    | <b>Kreis der Magie - Schamanischer Abend</b>  |
| <b>31.10. (Mo)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Seelenzeit</b>   |
| <b>02.11. (Mi)</b>             | <b>17.00 – 18.30 Uhr</b>               | <b>Flex-Yoga *</b>  |
| <b>02.11. (Mi)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Faszien(t)raum</b>   |
| <b>04.11. (Fr)</b>             | <b>8.00 – 9.30 Uhr</b>                 | <b>Seelenzeit am Vormittag</b>  |
| <b>05.-06.11.<br/>(Sa, So)</b> | <b>Workshop<br/>in Greiz/Thüringen</b> | <b>DER WEG ZU DIR – Teil II<br/>Yoga und Schamanismus</b>                             |
| <b>07.11. (Mo)</b>             | <b>17.00 – 18.30 Uhr</b>               | <b>Flex-Yoga *</b>  |
| <b>07.11. (Mo)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Seelenzeit</b>   |
| <b>08.11. (Di)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Seelenyoga online (via Zoom)</b>   |
| <b>09.11. (Mi)</b>             | <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>               | <b>Faszien(t)raum</b>   |

**Vom 11.11. bis 24.11. bleibt das Studio wegen Urlaub geschlossen!!!**

\* Flex-Yoga – Für alle die sich ihr Yoga ein bisschen dynamischer und kraftvoller wünschen – Yin Yoga und mehr... 90 Minuten für dein Wohlbefinden  
Kosten: 13 Euro