

Sommerferienkurse 2018 Entspannen und Kraft tanken im Sommer

„Gemeinsam Yoga, Meditation und Qi Gong üben“ (Yo/Me/Qi) an folgenden Terminen:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.7. Birgit 18:30 bis 19:30 Meditation für alle 10,- €	17.7 Birgit 10:00 bis 11:30 Yo/Me/Qi 18:30 bis 20:00 Yo/Me/Qi	18.7.	19.7. Ulrich 18:30 bis 20:00 Yo/Me/Qi	20.7.
23.7. Birgit 18:30 bis 19:30 Meditation für alle 10,- € 19:45 bis 21:15 Yo/Me/Qi	24.7. Birgit 10:00 bis 11:30 Yo/Me/Qi 17:00 bis 18:30 Yo/Me/Qi	25.7. Birgit 18:00 bis 19:30 Yo/Me/Qi	26.7. Ulrich 18:30 bis 20:00 Yo/Me/Qi	27.7.
30.7. Birgit 18:30 bis 19:30 Meditation für alle 10,- € 19:45 bis 21:15 Yo/Me/Qi	31.7. Birgit 10:00 bis 11:30 Yo/Me/Qi 18:30 bis 20:00 Yo/Me/Qi	1.8.	2.8. Ulrich 18:30 bis 20:00 Yo/Me/Qi	3.8. Birgit 18:00 bis 20:00 20 Euro Meditation und Achtsamkeit
6.8. Birgit 18:30 bis 19:30 Meditation für alle 10,- € 19:45 bis 21:15 Yo/Me/Qi	7.8. Birgit 10:00 bis 11:30 Yo/Qi/Me 17:00 bis 18:30 Yo/Me/Qi	8.8. Birgit 18:00 bis 19:30 Yo/Me/Qi	9.8. Ulrich 18:30 bis 20:00 Yo/Me/Qi	10.8.
13.8.	14.8. Ulrich 10:00 bis 11:30 Yo/Qi/Me 18:30 bis 20:00 Yo/Qi/Me	15.8.	16.8. Ulrich 18:30 bis 20:00 Yo/Me/Qi	17.8.
20.8.	21.8.	22.8.	23.8. Ulrich 18:30 bis 20:00 Yo/Me/Qi	24.8.

Ihr könnt in die verschiedenen Kurse einfach kommen.

Wir bieten einen bunten Sommerblumenstrauß an Übungen. Ihr könnt entspannen und Kraft tanken.

Beitrag: 15 Euro pro 90 Minuten. Wir freuen uns auf Euch!
Birgit und Ulrich

Kontakt:

Birgit: 0176 - 41 43 629 1 | birgithagemann@gmail.com

Ulrich: 0175 - 53 26 953 | umb.779@gmx.de