

Fit mit Zumba®-Dance

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. Z-3-2015)
Kursbeginn: Mo, 20.04.2015, 20.15 – 21.15 Uhr
10 x montags (bis 06.07.2015)
Kosten: 90 €

Fit mit Zumba®-Dance

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. Z-4-2015)
Kursbeginn: Do, 23.04.2015, 20.30 – 21.30 Uhr
10 x donnerstags (bis 09.07.2015)
Kosten: 90 €

Sitztanz »Rückenfit«*

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. R-3-2015)
Kursbeginn: Di, 02.06.2015, 9.00 – 10.00 Uhr
6 x dienstags (bis 07.07.2015)
Kosten: 60 €

KOMPAKT-ANGEBOTE AM WOCHENENDE

Tai Chi Chuan Basiskurs*

mit Rainer Engelke (Kurs-Nr. T-2-2015)
am 23./24.01.2015,
Fr 18.30 – 21.00 Uhr und Sa 10.00 – 17.00 Uhr
Kosten: 100 € (AOK-Versicherte kostenfrei!)

Klangyoga

mit Kirsten Meyer-Vorrath (Kurs-Nr. KY-1-2015)
am Sa, 07.02.2015, 17.00 – 18.30 Uhr
Kosten: 15 €

Didgeridoo – Workshop für Anfänger

mit George White (Kurs-Nr. D-1-2015)
Sonntag, 22.02.2015, 9.30 – 16.30 Uhr
Kosten: € 65

*Die Kosten für die Teilnahme an diesen Kursen sind bei gesetzlichen Krankenkassen grundsätzlich erstattungsfähig.

Qigong – Acht Brokate (Basiskurs)*

mit Rainer Engelke (Kurs-Nr. Q-1-2015)
am 06./07.03.2015,
Fr 18.30 – 21.00 Uhr und Sa 10.00 – 17.00 Uhr
Kosten: 100 € (AOK-Versicherte kostenfrei!)

Gelassen bleiben im Stress – MBSR-Basisworkshop

mit Dr. Franz Friczewski (Kurs-Nr. M-1-2015)
am Sa, 14.03.2015, 10.00 – ca. 17.00 Uhr
Kosten: 75 €

Manducus – Sanfte Kampfkunst

mit Stefan Mohr (Kurs-Nr. Ma-1-2015)
am 20./21.03.2015,
Fr 18.30 – 21.00 Uhr und Sa 10.00 – 17.00 Uhr
Kosten: 95 €

Smoothie trifft Yoga

mit Uwe Held und Thomas Held
(Kurs-Nr. SY-1-2015)
am 10./11.07.2015,
Fr 18.30 – 21.00 Uhr und Sa 10.00 – 17.00 Uhr
Kosten: 95 €

ANKÜNDIGUNG

Yoga und Natur in den Bergen

»Auszeit-Woche« im September 2015

Die erste Kursstunde ist eine unverbindliche Probestunde.

Anmeldung und weitere Informationen unter www.yogazentrum-meerbeck.de oder unter **Telefon 057 21 / 898 24 22**. Bitte unbedingt Namen, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Kurs-Nummer mit Bezeichnung angeben.
IBAN: DE02 2555 1480 0313 2555 49

© Tisch-Kommunikation - Fotos: Frauke Menzel, Thomas Held

YOGA
ZENTRUM

MEERBECK

YOGA • RÜCKENSCHULE
TAI CHI CHUAN • QIGONG
PILATES • ZUMBA® • KLANGSCHALEN
STRESSBEWÄLTIGUNG (MBSR)

PROGRAMM 1. HALBJAHR 2015

Neue Kurse starten
im **Januar/Februar** und **April/Mai** 2015.
Anmeldungen sind ab sofort möglich!

YOGAZENTRUM MEERBECK
Hauptstraße 3a · 31715 Meerbeck
Telefon 057 21 / 898 24 22
info@yogazentrum-meerbeck.de

ANGEBOTE AB JANUAR 2015

Yogakurs Mittelstufe und Fortgeschrittene*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M1-2015)
Kursbeginn: Mi, 14.01.2015, 17.30 – 19.00 Uhr
9 x mittwochs (bis 11.03.2015)
Kosten: 120 €

Yoga Aufbaukurs für fortgeschrittene Einsteiger*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-E1-2015)
Kursbeginn: Mi, 14.01.2014, 19.30 – 21.00 Uhr
9 x mittwochs (bis 11.03.2015)
Kosten: 120 €

Yogakurs für Einsteiger*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-E2-2015)
Kursbeginn: Di, 20.01.2015, 18.00 – 19.00 Uhr
8 x dienstags (bis 17.03.2015)
Kosten: 75 €

Yogakurs für Einsteiger*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-E3-2015)
Kursbeginn: Di, 20.01.2015, 19.30 – 21.00 Uhr
8 x dienstags (bis 17.03.2015)
Kosten: 110 €

Tai Chi Chuan und Qigong – Chi Vital

KL: Kathrin Ehrig (Kurs-Nr. T-1-2015)
Kursbeginn: Do, 15.01.2015, 18.30 – 20.00 Uhr
9 x donnerstags (bis 19.03.2015)
Kosten: 115 €

Pilates

KL: Helena Wiebe (Kurs-Nr. P-1-2015)
Kursbeginn: Mo, 12.01.2015, 18.30 – 19.45 Uhr
8 x montags (bis 09.03.2015)
Kosten: 85 €

Fit mit Zumba®-Dance

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. Z-1-2015)
Kursbeginn: Mo, 12.01.2015, 20.15 – 21.15 Uhr
8 x montags (bis 09.03.2015)
Kosten: 75 €

Fit mit Zumba®-Dance

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. Z-2-2015)
Kursbeginn: Do, 15.01.2015, 20.30 – 21.30 Uhr
8 x donnerstags (bis 12.03.2015)
Kosten: 75 €

Die etwas andere Rückenschule*

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. R-1-2015)
Kursbeginn: Fr, 23.01.2015, 16.30 – 18.00 Uhr
8 x freitags (bis 13.03.2015)
Kosten: 95 €

Sitztanzen »Rückenfit«*

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. R-2-2015)
Kursbeginn: Di, 20.01.2015, 9.00 – 10.00 Uhr
6 x dienstags (bis 24.02.2015)
Kosten: 60 €

Stressbewältigung und Achtsamkeit – Vortrag

mit Ute Held (Kurs-Nr. A-1-2015)
am Fr, 13.02.2015, 18.30 – 20.00 Uhr
Kosten: 5 €

Klangschalen-Entspannung

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. K-1-2015)
am Do, 19.02.2015, 19.00 – 20.15 Uhr
Kosten: 15 €

ANGEBOTE AB APRIL 2015

Yogakurs Mittelstufe und Fortgeschrittene*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M2-2015)
Kursbeginn: Mi, 13.05.2015, 17.30 – 19.00 Uhr
10 x mittwochs (bis 15.07.2015)
Kosten: 130 €

Yogakurs für Einsteiger*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-E4-2015)
Kursbeginn: Di, 19.05.2015, 18.00 – 19.00 Uhr
8 x dienstags (bis 07.07.2015)
Kosten: 75 €

Yogakurs für Einsteiger*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-E5-2015)
Kursbeginn: Di, 19.05.2015, 19.30 – 21.00 Uhr
8 x dienstags (bis 07.07.2015)
Kosten: 110 €

Yoga Aufbaukurs für fortgeschrittene Einsteiger*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-E6-2015)
Kursbeginn: Mi, 20.05.2015, 19.30 – 21.00 Uhr
8 x mittwochs (bis 08.07.2015)
Kosten: 110 € (AOK-Versicherte kostenfrei!)

Tai Chi Chuan und Qigong – Chi Vital

KL: Kathrin Ehrig (Kurs-Nr. T-3-2015)
Kursbeginn: Do, 16.04.2015, 18.30 – 20.00 Uhr
10 x donnerstags (bis 02.07.2015)
Kosten: 125 €

Pilates

KL: Helena Wiebe (Kurs-Nr. P-2-2015)
Kursbeginn: Mo, 20.04.2015, 18.30 – 19.45 Uhr
10 x montags (bis 06.07.2015)
Kosten: 95 €