

KOMPAKT- UND KURZANGEBOTE

NEU: Breathwalk® – Yoga trifft Walking
mit Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-BW1-2019)
Sa, 18.05.2019, 10:00 - 12:00 Uhr
Kosten: € 25

NEU: Breathwalk® – Yoga trifft Walking
mit Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-BW2-2019)
Sa, 29.06.2019, 10:00 - 12:00 Uhr
Kosten: € 25

**YOGA und ACHTSAMKEIT –
ein Weg zu mehr Resilienz**
mit Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-A1-2019)
Sa, 09.02.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
Kosten: € 35

**YOGA ist mehr als der Knoten auf der Matte –
verschiedene Yogawege in Theorie und Praxis**
mit Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-A2-2019)
Sa, 23.03.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
Kosten: € 35

Qigong – Acht Brokate (Basiskurs)*
mit Rainer Engelke (Kurs-Nr. Q-1-2019)
am 01./02.03.2019,
Fr 18.30 - 21.00 Uhr und Sa 10.00 - 17.00 Uhr
Kosten: € 100

Tai Chi Chuan Basiskurs*
mit Rainer Engelke (Kurs-Nr. T-1-2019)
am 29./30.03.2019,
Fr 18.30 - 21.00 Uhr und Sa 10.00 - 17.00 Uhr
Kosten: € 100

* Die Kosten für die Teilnahme an diesen Kursen sind bei gesetzlichen Krankenkassen erstattungsfähig. Für Versicherte der AOK Niedersachsen mit Präventionsgutschein sind diese Angebote zweimal pro Jahr kostenfrei.

UNSER SPECIAL – WIEDER IM PROGRAMM!

Ski und Yoga – Achtsamkeit in der Natur
mit Thomas Held (Kurs-Nr. SY-1-2019)
16.02. – 23.02.2019 in Österreich
Kosten: € 290 zzgl. ÜVP u. Anreise
(nähere Informationen auf unserer Webseite)



**YOGAZENTRUM
SCHAUMBURG**

PROGRAMM 1. HALBJAHR 2019

Neue Kurse starten
ab Januar und ab April 2019

YOGA · YOGA FÜR SENIOREN
TAI CHI CHUAN · QIGONG
BREATHWALK® · FITNESS-TANZ
STRESSBEWÄLTIGUNG

Unser Kennenlern-Angebot für Kurse mit mehr als 6 Terminen: Die erste Kursstunde ist für Sie eine unverbindliche Probestunde. Anmeldung und weitere Informationen (wie die Datenschutzerklärung) unter www.yogazentrum-schaumburg.de oder unter Telefon 057 21 / 898 24 22. Bitte unbedingt Namen, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Kurs-Nummer mit Bezeichnung angeben.

© Tisch-Kommunikation

KURSANGEBOTE AB JANUAR 2019

Yogakurs für Einsteiger*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E1-2019)
Kursbeginn: Mo, 07.01.2019, 16.30 - 17.30 Uhr
10 x montags (bis 18.03.2019)
Kosten: € 96

Yogakurs Mittelstufe* (ausgebucht)

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-M1-2019)
Kursbeginn: Mo, 07.01.2019, 18.00 - 19.30 Uhr
10 x montags (bis 18.03.2019)
Kosten: € 135

Yogakurs für Einsteiger* (ausgebucht)

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E2-2019)
Kursbeginn: Di, 08.01.2019, 17.30 - 19.00 Uhr
10 x dienstags (bis 19.03.2019)
Kosten: € 135

Yogakurs für Einsteiger (Aufbaukurs)* (ausgebucht)

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E3-2019)
Kursbeginn: Di, 08.01.2019, 19.30 - 21.00 Uhr
10 x dienstags (bis 19.03.2018)
Kosten: € 135

Yogakurs Mittelstufe und Fortgeschrittene*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M2-2019)
Kursbeginn: Mi, 09.01.2019, 17.30 - 19.00 Uhr
10 x mittwochs (bis 27.03.2019)
Kosten: € 135

Yogakurs Mittelstufe*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M3-2019)
Kursbeginn: Mi, 09.01.2019, 19.30 - 21.00 Uhr
10 x mittwochs (bis 27.03.2019)
Kosten: € 135

Yogakurs für Einsteiger*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E4-2019)
Kursbeginn: Fr, 11.01.2019, 9.00 - 10.30 Uhr
10 x freitags (bis 22.03.2019)
Kosten: € 135

Tanz dich fit! – Aerobic Dance

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. Z-1-2019)
Kursbeginn: Mo 14.01.2019, 20.15 - 21.15 Uhr
9 x montags (bis 18.03.2019)
Kosten: € 85

KURSANGEBOTE AB APRIL 2019

Yogakurs für Einsteiger*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E5-2019)
Kursbeginn: Mo, 01.04.2019, 16.30 - 17.30 Uhr
10 x montags (bis 17.06.2019)
Kosten: € 96

Yogakurs Mittelstufe*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-M4-2019)
Kursbeginn: Mo, 01.04.2019, 18.00 - 19.30 Uhr
10 x montags (bis 17.06.2019)
Kosten: € 135

Yogakurs für Einsteiger*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E6-2019)
Kursbeginn: Di, 02.04.2019, 17.30 - 19.00 Uhr
10 x dienstags (bis 18.06.2019)
Kosten: € 135

Yogakurs für Einsteiger (Aufbaukurs)*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E7-2019)
Kursbeginn: Di, 02.04.2019, 19.30 - 21.00 Uhr
10 x dienstags (bis 18.06.2018)
Kosten: € 135

Yogakurs für Einsteiger*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E8-2019)
Kursbeginn: Fr, 05.04.2019, 9.00 - 10.30 Uhr
10 x freitags (bis 21.06.2019)
Kosten: € 135

Yogakurs Mittelstufe und Fortgeschrittene*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M5-2019)
Kursbeginn: Mi, 24.04.2019, 17.30 - 19.00 Uhr
9 x mittwochs (bis 03.07.2019)
Kosten: € 125

Yogakurs Mittelstufe*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M6-2019)
Kursbeginn: Mi, 24.04.2019, 19.30 - 21.00 Uhr
9 x mittwochs (bis 03.07.2019)
Kosten: € 125

Tanz dich fit! – Aerobic Dance

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. Z-2-2019)
Kursbeginn: Mo 01.04.2019, 20.15 - 21.15 Uhr
9 x montags (bis 17.06.2019)
Kosten: € 85