

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Vormittag</b>						
	9:00 – 10:15 Uhr Qi Gong		9:00 – 10:30 Uhr Hatha Yoga		10:00 – 12:00 Uhr Yin Yoga (siehe Termine) Anmeldung erforderlich	
10:45 – 11:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl	10:15 - 11:30 Uhr Tai Chi Kurzform		11:00 – 12:00 Uhr Yoga auf dem Stuhl		10:00 – 14:30 Uhr Workshops / Seminare (siehe Termine)	
<b>Nachmittag</b>						
	14:00 – 15:15 Uhr Hatha Yoga					
	15:30 – 16:45 Uhr Yoga für Kinder Ab Grundschule bis 10 Jahre	15:15 – 16:30 Uhr Yoga für Kinder Ab Grundschule bis ca. 9 Jahre			10:00 – 14:30 Uhr Workshops / Seminare (siehe Termine)	15:00 – 16:00 Uhr Meditation für den inneren & äußeren Frieden (siehe Termine!)
		17:00 – 18:00 Uhr Yoga für Menschen mit Handicap	16:10 – 17:40 Uhr Karate Ab 12-15 Jahre	17:30 – 18:45 Uhr Qi Gong (Alle 2 Wochen, im Wechsel mit Mittwoch. Termine bei Anfrage)		
17:50 – 19:50 Uhr Karate	18:15 – 19:45 Uhr Hatha Yoga	18:15 – 19:45 Uhr Hatha Yoga	17:50 – 19:50 Uhr Tai Chi Langform	19:00 – 21:00 Uhr Workshops/Seminare/ Meditation (siehe Termine) (Nada: Die Welt der Klänge / Jahreskreismeditation)	19:00 – 21:00 Uhr Workshops/Seminare/ Meditation (siehe Termine) (Nada: Die Welt der Klänge / Jahreskreismeditation)	
20:00 – 22:00 Uhr Tai Chi Langform	20:00 – 21:30 Uhr Hatha Yoga	20:15 – 21:30 Uhr Qi Gong (Alle 2 Wochen, im Wechsel mit Freitag. Termine bei Anfrage)	20:00 – 22:00 Uhr Karate			

Info / Kontakt / Anmeldung: [www.bewegt-leben-bewegen.de](http://www.bewegt-leben-bewegen.de) - info@bewegt-leben-bewegen.de - 02208 / 757 8 909