









Workshops, Specials & Ausbildungen 2022/1

Stand am 06.01.2022










Januar

-  Samstag 15.01., 9:30-11:30 Uhr Entspannungsverfahren erlernen Teil 1
-  Freitag 28.01., 18:30-20:30 Uhr BeEnerQi Zirkel
-  Samstag 29.01., 9:30-11:30 Uhr Entspannungsverfahren Teil 2: Einführung Meditation








Februar

-  Donnerstag 10.02., 10:00-11:00 Uhr Yoga Basisübungen: Wirkungen und Kontra-Indikation
-  Samstag 12.02., 9:30-11:30 Uhr Atmung Teil 1 Grundlagenatmung
-  Freitag 18.02., 17:00-18:00 Uhr Medical Yoga Praxis Bewegungsapparat
-  Freitag 18.02., 18:30-19:30 Uhr Medical Yoga Theorie Bewegungsapparat
-  Sonntag 27.02., 9:30-12:00 Uhr Chakren-Basisausbildung I









März

-  Samstag 05.03., 9:30-11:30 Uhr Ernährung & Psyche
-  Donnerstag 10.03., 10:00-11:00 Uhr Yoga Basisübungen: Wirkungen & Kontra-Indikationen
-  Freitag 11.03., 17:00-18:00 Uhr Medical Yoga Praxis Herz-/Kreislaufsystem
-  Freitag 11.03., 18:30-19:30 Uhr Medical Yoga Theorie Herz-/Kreislaufsystem
-  Mittwoch 16.03., 18:30-19:30 Uhr Chakren-Yoga Sakral-Chakra
-  Sonntag 20.03., 9:30-12:00 Uhr Chakren-Basisausbildung II
-  Mittwoch 23.03., 18:30-19:30 Uhr Chakren-Yoga Manipura-Chakra
-  Samstag 25.03., 18:30-20:30 Uhr BeEnerQi Zirkel
-  Mittwoch 30.03., 18:30-19:30 Uhr Chakren-Yoga Herz-Chakra

Apri

-  Freitag 01.04.-03.04., Shaolin Kung Fu & Wing Chun:
-  Sonntag Zeiten Freitag: 13:00-21:00 Uhr, Samstag 07:00-21:00, Sonntag 07:00-12:00 Uhr
-  Montag 04.04., 19:30-21:00 Uhr Wing Chun Training Graben-Neudorf
-  Freitag 08.04., 17:00-18:00 Uhr Medical Yoga Praxis Verdauungssystem
-  Freitag 08.04., 18:30-19:30 Uhr Medical Yoga Theorie Verdauungssystem
-  Donnerstag 14.04., 10:00-11:00 Uhr Yoga Basisübungen: Wirkungen und Kontra-Indikation
-  Samstag 30.04., 9:30-11:30 Uhr Atmung Teil 2

Mai

-  Freitag 06.05., 17:00-18:00 Uhr Medical Yoga Praxis Hormone
-  Freitag 06.05., 18:30-19:30 Uhr Medical Yoga Theorie Hormone
-  Donnerstag 12.05., 10:00-11:00 Uhr Yoga Basisübungen
-  Samstag 14.05., 09:30-12:30 Uhr Mantren, Chanten, Tönen
-  Sonntag 15.05., 9:30-12:00 Uhr Chakren III
-  Freitag 20.05., 18:30-20:30 Uhr BeEnerQi Zirkel
-  Freitag 27.05., 17:00-18:00 Uhr Medical Yoga Praxis Gemütskrankungen
-  Freitag 27.05., 18:30-19:30 Uhr Medical Yoga Theorie Gemütskrankungen