



## YOGA KURSE VON SEPT- DEZ. 2021

Montag	Mittwoch	Donnerstag
	9.00- 10.30 Uhr Yoga Re Vital - Sanft	9.00-10.30 Uhr Golden Yoga Sanft
		16.30 -17.45 Uhr Yoga Kids+ Teenies
18.00-19.30 Uhr Yoga für Geübte		18.00-19.30 Uhr Mittelstufe
20:00 -21:30 Yoga- Anfänger	19:00- 20:30 Uhr Yoga - Sanft	20.00-21.30 Uhr Mittelstufe

Info- und Schnuppertermin: am Montag 20. September um 20.15 Uhr und am Montag 10. Januar 2022 um 20.00 Uhr

**MONTAGS:                    YOGA für Geübte / Yoga Grundstufe**

**11 Term:**     Sept: 20 / 27 Okt: 4 / 11 / 18 / 25 Nov: F / 8 / 15 / 22 / 29 Dez : 6

**MITTWOCHS:                    YOGA ReVital / YOGA Sanft**

**11 Term:**     Sept: 22 / 29 Okt: 6 / 13 / 20 / 27 Nov: F / 10 / 17 / 24 Dez: 1/ 8 (15)

**DONNERSTAGS:     Golden YOGA / YOGA Kids / YOGA Mittelstufe**

**11 Term:**     Sept: 23 / 30 Okt: 7 / 14 / 21 / 28 Nov: F / 11 / 18 / 25 Dez: 2 / 9

Der KINDERYOGA Kurs beginnt am Donnerstag 7. Oktober 21

Die Kurse finden unter Einhaltung der aktuellen CORONAVERORDNUNG statt!  
MEDITATIONSTREFFEN im Jahreskreis     Freitag dem 1. Oktober um 19.45 Uhr

Ein kostenloser Schnuppertermin ist möglich. Die Anmeldung ist verbindlich. Verpasste Stunden kannst Du, in Absprache mit mir, während dieses Kurses evtl. in einer anderen Gruppe nachholen.

10 der Kurstermine werden von einigen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme unterstützt Den Kursbeitrag (von 132 €) bitte bis zur dritten Stunde bar bezahlen oder überweisen.

Weitere Termine für

- Entspannungs- und MEDITATIONS treffen
  - PFIFFIKUSS- Erlebnispädagogik +Yoga+ Kreativität für Kinder
  - Klangmassage einzeln oder private Gruppe nach Terminabsprache
- findest Du auf meiner HOMEPAGE

Ruf an oder schreib eine Mail – ich freue mich auf Dich

**WO:** In der historischen YOGASCHEUNE“ in der Griesheimerstraße. 66

**ANMELDUNG/INFO:** Manuela Forscht, 77652 OG- Griesheim, Tel: 0781/26441

**HOMEPAGE:** [www.manuela-forscht.de](http://www.manuela-forscht.de)

**Mail:** [yoga@manuela-forscht.de](mailto:yoga@manuela-forscht.de) / [Pfiffikuss@manuela-forscht.de](mailto:Pfiffikuss@manuela-forscht.de)

**Bankverbindung:** BIC:GENODE61OG1 IBAN:DE 07664900000012110006