

Kursprogramm 2019/21

Nächster Kursbeginn:

	Mo, 04.05.20
Mo, 16.09.19	Mo, 14.09.20
Mo, 13.01.20	Mo, 11.01.21

Gabriele Höll
 Creidlitzer Straße 127
 96450 Coburg
 Telefon 09561 / 24 80 599
 Mobil 0176 / 611 939 67
 info@gabrielehoell.de
 www.yogaincoburg.de



Dipl. Sozialpädagogin (FH)
 Yogalehrerin (BYV)
 Entspannungspädagogin
 (BTB)
 Partner-, Familien- und
 Lebensberaterin (IPSG)

Kursangebote:
 Hatha-Yoga
 Entspannung:
 PMR /AT
 Stressbewältigung
 Meditation
 Achtsamkeitspraxis

Kostenlose Schnupperstunde (bitte anmelden!): Samstag von 15.00 -17.00 Uhr
 31.08.19; 11.01.20; 02.05.20; 29.08.20; 09.01.21

Stundenplan Einheiten: 10 x 90 Min. **Kosten: 139,00 €** Bitte besuchen Sie meine Homepage für aktuelle Informationen und Veränderungen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Achtsamkeitspraxis / Buddhistische Meditation
Hatha-Yoga für Rücken, Gelenke, Schultern und Nacken 16.00 – 17.30 h A	Hatha-Yoga Co-Stadt 14.15 – 15.45 h GS I A	Hatha-Yoga Bad Rodach 14.30 – 16.00 h GS I A	Zeit für Einzelstunden und Zusatzkurse	Sa 15.00 - 20.00 und So, 13.00 - 18.00 139,00 € 19./20.10.19 01./02.02.20 24./25.10.20
	Hatha-Yoga für Rücken, Gelenke, Schultern und Nacken 17.00 – 18.30 h A	Hatha-Yoga GS I A 17.00 – 18.30 h	Hatha-Yoga GS II 17.45 – 19.15 h	Für weitere Intensivtage in den Ferien oder an den Wochenenden besuchen sie bitte meine Homepage! Sommerferienkurse: je Mi/Do/Mo/Di 18.00 - 21.45 h
Hatha-Yoga GS I A 17.45 – 19.15 h	Zeit für Einzelstunden und Zusatzkurse	Hatha-Yoga GS II 18.45 – 20.15 h	Zeit für Einzelstunden und Zusatzkurse	Mi, 28.08. - Di, 03.09.19 139 € 4 Abende
Hatha-Yoga GS I - II 19.30 – 21.00 h	<u>April - Juni 2019</u> Hatha-Yoga und Walking GS I A 19.00 – 20.30 h	Hatha-Yoga GS I - II 20.30 – 22.00 h	<u>Mai - Juli 2020</u> Hatha-Yoga und Walking GS I A 19.45 – 21.15 h	Mi, 26.08. - Di, 01.09.20 139 € 4 Abende
A: für Anfänger geeignet GS I: Grundstufe I GS II: Grundstufe II GS I-II: auch sportliche Anfänger Die Yogakurse können zu 80 – 100 % von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden!				Alle Kursangebote können auch für Firmen, als Einzelstunden und für Kleingruppen angeboten werden. Bitte beachten Sie meine AGBs! Es ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich!