

# KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2023

Kursbeginn: Montag, 16. Januar 2023 – Kursende: Freitag, 31. März 2023  
10 Wochen, Fastnachtsferien von Mo. 20.2. bis Fr. 24.2. 2023



## MONTAG

**19.00 - 20.00 Uhr**  
Asanas und Meditation  
Kosten: 150,00 €  
Leitung: Birgit Bauer

## DIENSTAG

**10.00 - 11.30 Uhr**  
Yoga für Senioren  
Kosten: 150,00 €  
Leitung: Birgit Bauer

**17.30 - 18.45 Uhr**  
Freie Atemschulung  
nach Covid 19  
Kosten: 150,00 €  
Leitung: Frieder Bauer

**19.00 - 20.00 Uhr**  
Yoga leicht bei Rheuma  
10 Wochen  
Kosten: 69,00 € für  
Mitgl. der Rheuma Liga  
95,00€ f. Nichtmitglieder  
Leitung: Birgit Bauer

## MITTWOCH

**10.00 - 11.30 Uhr**  
Yoga-Gymnastik  
Kosten: 150,00 €  
Leitung: Birgit Bauer

**17.30 - 19.00 Uhr**  
Yoga für die Seele  
Kosten: 150,00 €  
Leitung: Birgit Bauer

**19.00 - 20.30 Uhr**  
Yoga Grundkurs  
Kosten: 150,00 €  
Leitung: Frieder Bauer

## DONNERSTAG

**10.00 - 11.30 Uhr**  
Yoga Grundkurs leicht  
Kosten: 150,00 €  
Leitung: Birgit Bauer

**19.00 - 20.30 Uhr**  
Yoga Grundkurs  
Kosten: 150,00 €  
Leitung: Frieder Bauer

## FREITAG

**Privatstunden**  
nach Vereinbarung

Kosten: 50,00€,  
für Kursteilnehmer:  
40,00€

*Ein erholsames ,  
schönes und kreatives  
Wochenende!*

