

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30-09.45 VINYASA YOGA		9.30-10.45 VINIYOGA (zertifiziert)		08.30-09.45 VINYASA YOGA
		11.00-12.00 VINIYOGA (zertifiziert)		
	17.00-18.00 SELBSTBEHAUPTUNGS- TRAINING F. MÄDCHEN (ALLMENDE SPORTHALLE)	17.15 - 18.45 KUNDALINI-YOGA		17.30 - 19.00 FLOW&RELAX YOGA
18.30 - 21.00 MBSR / MBCT		19.00 - 20.00 DEAN-QiGong	19.00 - 20.00 PILATES	
20.00 - 21.00 ZUMBA FITNESS (ALLMENDE SPORTHALLE)	17.00 - 18.30 HATHA und YIN YOGA	20.00 - 21.00 ZUMBA FITNESS (ALLMENDE SPORTHALLE)	20.15 - 21.45 KUNDALINI-YOGA	19.15 - 20.45 KREATIVER TANZ
	20.15 - 21.45 SOULYOGA	20.15 - 21.45 SOULYOGA		



KURZINFOS LAUFENDE KURSE

MONTAG

08.30 - 09.45 VINYASA YOGA

Lena Jennert, Tel.: 0151 - 445 658 09, www.yoga2be.com

18.30 - 21.00 MBSR / MBCT

Susanne Hempelmann, 04102 - 2264189, www.susanne-hempelmann.de

20.00 - 21.00 ZUMBA FITNESS (Allmende Sporthalle)

Sonja Sannert, 0176-431 360 66

DIENSTAG

17.00 - 18.00 SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN - „FIT4YOU“ (Allmende Sporthalle)

Maya Kersten, Tel.: 04102 - 45 49 94, praxis@maya-kersten.de, www.mitkindernsein.de

17.00 - 18,30 HATHA UND YIN YOGA (ab 30.7., 5x)

Angela Mydla, angelamydla@gmail.com, Tel.: 0176 - 487 507 33

20.15 - 21.45 SOULYOGA

Petra Punthöler, soulyoga.hamburg@gmail.com, Tel.: 016 33 44 99 55

MITTWOCH

09.30 - 10.45 VINIYOGA (zertifiziert) ab 22.08.18

Antje Werner, Tel.: 0163 - 5000 301, www.voga-volksdorf.de

11.00 - 12.00 VINIYOGA (zertifiziert) laufender Kurs

Antje Werner, Tel.: 0163 - 5000 301, www.voga-volksdorf.de

17.15 - 18.45 KUNDALINI-YOGA

Kathrin Schröder-Harbich, habschroe@web.de, Tel.: 0176 - 57506425

19.00 - 20.00 DEAN-QiGong

Anne Zillmann, Mobil: 0173 - 8076256

20.00 - 21.00 ZUMBA FITNESS (Allmende Sporthalle)

Sonja Sannert, 0176-431 360 66, www.sonjasannert.de

20.15 - 21.45 SOULYOGA

Petra Punthöler, soulyoga.hamburg@gmail.com, Tel.: 016 33 44 99 55

DONNERSTAG

19.00 - 20.00 PILATES

Stefanie Gottschalk, 0160 - 981 654 19, www.pilates-ahrensburg.jimdo.com

20.15 - 21.45 KUNDALINI-YOGA

Kathrin Schröder-Harbich, habschroe@web.de, Tel.: 0176 - 57506425

FREITAG

08.30 - 09.45 VINYASA YOGA

Lena Jennert, Tel.: 0151 - 445 658 09, www.yoga2be.com

17.30 - 19.00 FLOW & RELAX - YOGA

Bianca Pagel, Tel.: 0172 - 511 72 36, feelgoodyogahamburg@gmail.com

19.15 - 20.45 KREATIVER TANZ (ca. alle 4 Wochen)

Ute Lensch, Tel.: 0178 - 525 1059, E-mail: rafikiute@gmx.de



SPEZIELLE VERANSTALTUNGEN / WOCHENENDWORKSHOPS

TAKETINA

Im Flow sein - Rhythmus als Lebensgefühl

12./13. Oktober 2019

Info und Anmeldung: Esther Diethelm

Tel.: 040 - 433326

Mail: Estherdiethelm@gmx.net

HERZMEDITATION

15.11.2019 / 20 Uhr

Nadine Julia Mozar

mail@nadine-julia-mozar.de

www.nadine-julia-mozar.de

MENSCHLICHE GRÖSSE

07./08. Dezember.2019

Christel Himmelreich und Monika Brauer

Info: www.christel-himmelreich.de

Tel.: 0151-17239912

Alle Informationen finden Sie ausführlicher im Internet unter:

www.allmende-seminarraum.de/veranstaltungen

und

www.allmende-gesundheitszentrum.de/veranstaltungen

Kontakt Seminarraumvermietung Tel.: 0176/431 360 66