

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.30 - 21.00 MBSR - ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION	17.00-18.00 SELBSTBEHAUPTUNGS- TRAINING F. MÄDCHEN (ALLMENDE SPORTHALLE)  17.00 - 18.15 AUTOGENES TRAINING 18.45 - 20.00 ANUSARA-FLOW 20.15-21.45 SURYASOUL	9.30-10.45 VINIYOGA (zertifiziert) 11.00-12.00 VINIYOGA (zertifiziert)  17.00 - 18.30 KUNDALINI-YOGA 18.45 - 20.00 SCHWANGERENYOGA 20.15 - 21.30 YOGA FÜR FRAUEN NACH DER RÜCKBILDUNG UND FÜR ALLE MÜTTER	18.45 - 20.00 ANUSARA-FLOW  20.15 - 21.45 KUNDALINI-YOGA	17.30 - 19.00 FLOW&RELAX YOGA  wechselndes Programm s.u.

## KURZINFOS LAUFENDE KURSE

### MONTAG

18.30-21.00 **MBSR - ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION**  
Susanne Hempelmann, Tel.: 04102 - 22 64189, [www.susanne-hempelmann.de](http://www.susanne-hempelmann.de)

### DIENSTAG

17.00 - 18.00 **SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN - „FIT4YOU“**  
(Allmende Sporthalle)  
Maya Kersten, Tel.: 04102 - 45 49 94, [praxis@maya-kersten.de](mailto:praxis@maya-kersten.de), [www.mitkindernsein.de](http://www.mitkindernsein.de)  
17.00 - 18.15 **AUTOGENES TRAINING**  
Svenja David, Tel.: 0152 - 24225352  
18.45 - 20.00 **ANUSARA-FLOW**  
Simone Kinzel, Tel. 0157 584 62 774, [www.simone-kinzel-yoga.de](http://www.simone-kinzel-yoga.de)  
20.15 - 21.45 **SURYASOUL - When Yoga becomes a Dance of Life**  
Sonja Sannert, Tel. 0176 - 43136 066

### MITTWOCH

09.30 - 10.45 **VINIYOGA (zertifiziert)**  
Antje Werner, Tel.: 0163 - 5000 301, [www.voga-volksdorf.de](http://www.voga-volksdorf.de)  
11.00 - 12.00 **VINIYOGA (zertifiziert)**  
Antje Werner, Tel.: 0163 - 5000 301, [www.voga-volksdorf.de](http://www.voga-volksdorf.de)  
17.00 - 18.30 **KUNDALINI-YOGA**  
Kathrin Schröder-Harbich, [habschroe@web.de](mailto:habschroe@web.de), Tel.: 0176 - 57506425  
18.45 - 20.00 **SCHWANGERENYOGA**  
Lena Jennert, Tel.: 0151 - 445 658 09  
[www.yoga2be.com](http://www.yoga2be.com)  
20.15 - 21.30 **YOGA FÜR FRAUEN NACH DER RÜCKBILDUNG UND FÜR ALLE MÜTTER**  
Lena Jennert, Tel.: 0151 - 445 658 09, [www.yoga2be.com](http://www.yoga2be.com)

### DONNERSTAG

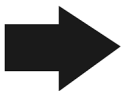
18.45 - 20.00 **ANUSARA-FLOW**  
Simone Kinzel, Tel. 0157 584 62 774, [www.simone-kinzel-yoga.de](http://www.simone-kinzel-yoga.de)

### 20.15 - 21.45 KUNDALINI-YOGA

Kathrin Schröder-Harbich, [habschroe@web.de](mailto:habschroe@web.de), Tel.: 0176 - 57506425

### FREITAG

17.30 - 19.00 **FLOW & RELAX - YOGA**  
Bianca Pagel, Tel.: 0172 - 511 72 36, [feelgoodyogahamburg@gmail.com](mailto:feelgoodyogahamburg@gmail.com)



## SPEZIELLE VERANSTALTUNGEN / WOCHENENDWORKSHOPS

### KREATIVER TANZ

18.02., 11.03., 29.04., 13.05. und 17.06.2022 / 19.15-20.45

Ute Lensch

Tel.: 0178 - 525 1059

E-mail: rafikiute@gmx.de

### SPIRITUAL ESSENCE - EINE REISE ZU DIR SELBST

Seit: 17.10.2021

Julia Mozar

mail@juliamozar.com

www.juliamozar.com

### INTENSIVAUSBILDUNG TIERKOMMUNIKATION

26./27.02., 02./03. April, 18./19. Juni, 10. Juli 2022 Zoom-Call-

Extraübungstag, 30./31. Juli 2022 (Abschluss-Wochenende)

Christiane Krieg

Mail: info@christianekrieg.com

Mobil: 0172/26 55 467

### SCHAMANISCHE AUSBILDUNG

02./03./04.09., 15./16.10., 19./20.11.2022, 21./22. Januar 2023

Christiane Krieg

Mail: info@christianekrieg.com

Mobil: 0172/26 55 467

Alle Informationen finden Sie ausführlicher im Internet unter:

[www.allmende-seminarraum.de/veranstaltungen](http://www.allmende-seminarraum.de/veranstaltungen)

und

[www.allmende-gesundheitszentrum.de/veranstaltungen](http://www.allmende-gesundheitszentrum.de/veranstaltungen)

Kontakt Seminarraumvermietung Tel.: 0176/431 360 66