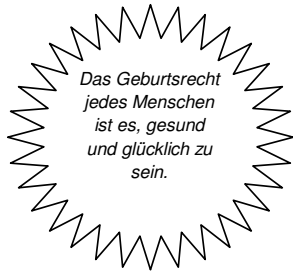




# Yoga Zentrum Darmstadt

## Schule für Bewegungstherapie & Entspannungsverfahren

### Kursplan 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich;</li> <li>• zeitlich befristete Kurse, Termine auf Anfrage;</li> <li>• Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen (zeitl. befristete Kurse)</li> </ul>	09:00-10:15 <b>YOGA BEI GELENKPROBLEMEN</b> <i>Arthrose, Atritis, Rheuma (8 Termine, nächsten Termine bitte erfragen)</i>	09:00-10:15 <b>Yoga</b> <i>(Grundkurs; auch 50+) Bitte Termine erfragen.</i>	09:00-10:15 <b>WIRBELSÄULENGYMN.</b> <i>(Grundkurs, 8 Termine, KK-Kurs) Nächste Kurse: 26.01. - 29.03.12 12.04. - 28.06.12 19.07. - 27.09.12 04.10. - 20.12.12</i>	09:00-10:00 <b>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</b> <i>(Grundkurs)</i>	09:30-10:30 <b>YOGA FÜR ANFÄNGER</b> <i>(Grundkurs)</i>	
	10:30-11:45 <b>YOGA BEI OSTEOPROSE</b> <i>Bewegungstherapie (jeweils 8 Termine, Termine bitte erfragen)</i>	10:30-11:45 <b>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</b> <i>(Grundkurs; auch 50+)</i>			10:15-11:30 <b>RÜCKBILDUNGSYOGA MIT BABY</b> <i>Bewegungstherapie für Mutter und Baby (8 Termine à 75 Min.) Nächste Kurse: bitte Termine erfragen</i>	11:15-12:30 <b>YOGA FÜR SCHWANGERE</b> <i>Bewegungstherapie für werdende Mütter (8 Termine à 75 Min.; nächsten Termine bitte erfragen)</i>
	16:30-17:30 <b>REGENERATIVER YOGA</b> - <i>sanfte Yogatherapie zum Aufbau der Energiereserven und Selbstheilungskräfte (Grundkurs; auch 50+)</i>	16:00-17:15 <b>YOGA FÜR DIE FRAU</b> <i>Hormonyoga für Frauen mit hormonellen Beschwerden, auch präventiv (Wechseljahre, nach Schwangerschaft, bei Kinderwunsch)</i>	16:30-17:30 <b>REGENERATIVER YOGA</b> - <i>sanfte Yogatherapie zum Aufbau der Energiereserven und Selbstheilungskräfte (Grundkurs; auch 50+)</i>	16:30-17:45 <b>YOGA FÜR SCHWANGERE</b> <i>Bewegungstherapie für werdende Mütter (8 Termine à 75 Min.) Nächste Kurse: 19.01. - 08.03.12 15.03. - 31.05.12 23.08. - 11.10.12 01.11. - 20.12.12</i>		
	17:45-18:45 <b>PILATES / GYMNASTIK FÜR SCHULTER, NACKEN, RÜCKEN</b> <i>Bewegungstherapie (Grundkurs; auch 50+)</i>	17:30-19:00 <b>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</b> <i>(Mittelstufe)</i>	17:45-18:45 <b>WIRBELSÄULENGYMN./ PILATES FÜR DEN RÜCKEN</b> <i>(Grundkurs; auch 50+)</i>	18:00-19:00 <b>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</b> <i>(Grundkurs)</i>	17:45-18:45 <b>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</b> <i>(Grundkurs)</i>	
19:00-20:15 <b>YOGA ASANA MEDITATIV</b> <i>Stressreduktion, geistige Zentrierung, Lebensbalance (Grundkurs)</i>	19:15-20:45 <b>YOGA FÜR LIFE BALANCE</b> <i>Energiebalance, emotionale Intelligenz, Entspannung (Grundkurs)</i>	19:00-20:00 <b>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</b> <i>(Grundkurs)</i>	19:15-20:15 <b>WIRBELSÄULENGYMN./ PILATES FÜR DEN RÜCKEN</b> <i>(Aufbaukurs)</i>	19:00-20:00 <b>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</b> <i>(Grundkurs)</i>		
20:30-22:00 <b>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</b> <i>Bewegungstherapie (Grundkurs)</i>	20:50-21:50 <b>RAJA YOGA</b> - <i>Yoga für psycho-mentale Gesundheit (8 Termine)</i>	20:15-21:45 <b>YOGA</b> <i>(Mittelstufe, Fortgeschrittene)</i>	20:30-22:00 <b>YOGA</b> <i>(Mittelstufe)</i>	20:15-21:30 <b>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</b> <i>(Grundkurs, 8 Termine, KK-Kurs) Nächste Kurse: 27.01. - 30.03.12 13.04. - 29.06.12 20.07. - 28.09.12 05.10. - 21.12.12</i>		