

Achtsamkeitsworkshops an Wochenenden und als Klosterwochen:

Wunstorf- Großenheidorn Tagesworkshops	Hannover-Linden, Unternehmerinnenzentrum Wochenend-Workshops	Kloster Bursfelde (bei Hann.-Münden) Klosterwochen
<u>Achtsamkeitstag</u> Samstag, 09.02.2020 Dauer: 10 - 16 Uhr Kosten: € 75,- zzgl. MwSt/Person	<u>Mit Achtsamkeit und Intuition - mich und andere verstehen</u> Dauer: 13.03. bis 15.03.2020 Zeiten: Fr, 14.00 - 18.00 Uhr Sa, 09.00 - 18.00 Uhr So, 09.00 - 16.00 Uhr Ort: 30449 Hannover-Linden, Hohe Str. 11, Untern.-zentrum, Konferenzraum Kosten: € 250,- inkl. Verpflegg.	<u>Achtsamkeitswoche im Kloster</u> Start: Montag, 01.06.2020, 11 Uhr Ende: Freitag, 05.06.2020, 14 Uhr Kosten inkl. Übernachtung und Verpflegung: € 866,-
<i>weitere auf Anfrage</i>	<u>Mit Achtsamkeit und Intuition - mich und andere verstehen</u> Dauer: 18.09. und 20.09.2020 Zeiten: Fr, 14.00 - 18.00 Uhr Sa, 09.00 - 18.00 Uhr So, 09.00 - 16.00 Uhr Ort: 30449 Hannover-Linden, Hohe Str. 11, Untern.-zentrum, Konferenzraum ohne Verpflegung, nur Getränke Kosten: € 50,-/Person, <i>sponsored by Region Hannover</i>	<u>Achtsamkeitswoche im Kloster</u> Start: Montag, 31.08.2020, 11 Uhr Ende: Freitag, 04.09.2020, 14 Uhr Kosten inkl. Übernachtung und Verpflegung: € 1100,-

Die Workshops finden statt vorbehaltlich des Erreichens einer MindestteilnehmerInnenzahl!
 Maximale TeilnehmerInnenzahl sind 12 Personen.

Yoga - Wochenkurse

Individuelle Yoga-Programme für Kleingruppen, Hatha-Yoga (4 bis max. 8 Personen),

Alle Kurse sind generell auch für EinsteigerInnen geeignet.

Wunstorf	Wunstorf	Wunstorf
Wochenkurs montags	Wochenkurs dienstags für SeniorInnen geeignet	Wochenkurs donnerstags eher für TN mit Vorerfahrg.
Montag abends, 5x zum Kennenlernen, <i>neuer Kurs</i> : 19.15 bis 20.30 Uhr Dauer: 20.01.-17.02.2020	Dienstag vormittags, 10x 11.00 bis 12.15 Uhr, Dauer: 28.01.- 31.03.2020	Donnerstag abends, 10x 18.30 bis 19.45 Uhr Dauer: 23.01.- 26.03.2020
Montag abends, 12x 19.15-20.30 Uhr Dauer: 27.04.-03.08.2020	Dienstag vormittags, 10x 11.00 bis 12.15 Uhr Dauer: 21.04.- 30.06.2020	Donnerstag abends, 10x 18.30 bis 19.45 Uhr Dauer: 16.04.- 02.07.2020
Montag abends, 10x 19.15-20.30 Uhr Dauer: 14.09.-23.11.2020	Dienstag vormittags, 10x 11.00 bis 12.15 Uhr Dauer: 7.7.-29.9.2020 (3 Wo Pause 18.08.- 01.09.)	Donnerstag abends, 10x 18.30 bis 19.45 Uhr Dauer: 09.07.- 01.10.2020 (3 Wo Pause 20.08.- 03.09.)
	Dienstag vormittags, 10x 11.00 bis 12.15 Uhr Dauer: 06.10.- 15.12.2020	Donnerstag abends, 10x 18.30 bis 19.45 Uhr Dauer: 08.10.- 17.12.2020

Kosten: jeweils € 11,90 je 75 min., inkl. MwSt

Auf Anfrage biete ich Yoga-Workshops oder -Kurse im Raum Hannover auch in Firmen an.