

Januar			Februar			März			April		
1	Fr	Neujahr	1	Mo	MBSR4	1	Di	MBSR2	1	Fr	
2	Sa		2	Di		2	Mi		2	Sa	
3	So		3	Mi		3	Do	Yoga 5	3	So	
4	Mo		4	Do	Yoga 3	4	Fr	Yoga 6	4	Mo	14
5	Di		5	Fr	Yoga 3	5	Sa		5	Di	MBSR6
6	Mi		6	Sa		6	So		6	Mi	
7	Do		7	So		7	Mo	MBSR8	7	Do	
8	Fr		8	Mo		8	Di	MBSR3	8	Fr	
9	Sa	TDA	9	Di		9	Mi		9	Sa	
10	So		10	Mi		10	Do	Yoga 6	10	So	
11	Mo	MBSR1	11	Do		11	Fr	Yoga 7	11	Mo	
12	Di		12	Fr		12	Sa		12	Di	MBSR7
13	Mi		13	Sa		13	So		13	Mi	
14	Do	Oase	14	So		14	Mo		14	Do	Oase
15	Fr		15	Mo	MBSR5	15	Di	MBSR4	15	Fr	Yoga 9
16	Sa		16	Di		16	Mi		16	Sa	TDA
17	So		17	Mi		17	Do	Oase	17	So	
18	Mo	MBSR2	18	Do	Oase	18	Fr	Yoga 8	18	Mo	
19	Di		19	Fr	Yoga 4	19	Sa		19	Di	MBSR8
20	Mi		20	Sa		20	So		20	Mi	MBSR1
21	Do	Yoga 1	21	So		21	Mo		21	Do	Yoga8
22	Fr	Yoga 1	22	Mo	MBSR6	22	Di	MBSR5	22	Fr	Yoga 10
23	Sa		23	Di	MBSR1	23	Mi		23	Sa	
24	So		24	Mi		24	Do	Yoga 7	24	So	
25	Mo	MBSR3	25	Do	Yoga 4	25	Fr	Karfreitag	25	Mo	
26	Di		26	Fr	Yoga 5	26	Sa		26	Di	
27	Mi		27	Sa	TDA	27	So		27	Mi	MBSR2
28	Do	Yoga 2	28	So		28	Mo	Ostermontag	28	Do	Yoga9
29	Fr	Yoga 2	29	Mo	MBSR7	29	Di		29	Fr	Yoga 1
30	Sa					30	Mi		30	Sa	
31	So					31	Do				

Mai			Juni			Juli		
1	So	1. Ma/Tag der Arbeit	1	Mi	MBSR5	1	Fr	Yoga 7
2	Mo		2	Do	Yoga1	2	Sa	
3	Di		3	Fr	Yoga 3	3	So	
4	Mi	MBSR3	4	Sa		4	Mo	MBSR6
5	Do	Himmelfahrt (Vatertag)	5	So		5	Di	
6	Fr		6	Mo	MBSR2	6	Mi	
7	Sa		7	Di		7	Do	Yoga5
8	So		8	Mi	MBSR6	8	Fr	Yoga 8
9	Mo		9	Do	Yoga2	9	Sa	TDA
10	Di		10	Fr	Yoga 4	10	So	
11	Mi	MBSR4	11	Sa	TDA	11	Mo	MBSR7
12	Do	Oase	12	So		12	Di	
13	Fr	Yoga 2	13	Mo	MBSR3	13	Mi	
14	Sa		14	Di		14	Do	Oase
15	So	Pfingsten	15	Mi	MBSR7	15	Fr	Yoga 9
16	Mo	Pfingsten	16	Do	Oase	16	Sa	
17	Di		17	Fr	Yoga 5	17	So	
18	Mi		18	Sa		18	Mo	MBSR8
19	Do		19	So		19	Di	
20	Fr		20	Mo	MBSR4	20	Mi	
21	Sa		21	Di		21	Do	Yoga6
22	So		22	Mi	MBSR8	22	Fr	Yoga 10
23	Mo		23	Do	Yoga3	23	Sa	
24	Di		24	Fr	Yoga 6	24	So	
25	Mi		25	Sa		25	Mo	
26	Do		26	So		26	Di	
27	Fr		27	Mo	MBSR5	27	Mi	
28	Sa		28	Di		28	Do	
29	So		29	Mi		29	Fr	
30	Mo	MBSR1	30	Do	Yoga4	30	Sa	
31	Di					31	So	

Zeit für Achtsamkeit

1. Halbjahr 2016

Yoga Frühjahr; 19:30 Uhr; 90 Minuten, 9x für 90€
Yoga Sommer; 19:30 Uhr; 90 Minuten, 6x für 60€
Yoga Frühjahr; 9:30 Uhr; 90 Minuten, 10x für 100€
Yoga Sommer; 9:30 Uhr; 90 Minuten, 10x für 100€
einmal Schnuppern 12€; auf Anfrage

MBSR Kurs 350€

8 Termine + TDA; am Morgen 9:00 - ca. 11:30 Uhr

8 Termine + TDA; am Abend 18:00 - ca. 20:30 Uhr

TDA: Tag der Achtsamkeit; im MBSR Kurs enthalten
für Ehemalige nach Anmeldung 30€

Oase ; ~2h ; 6 individuelle Termine 120€

Coaching / Beratung auf Anfrage
Ayurveda Massagen auf Anfrage

Anmelden per Email an
sabine.gehardt@zeit-fuer-achtsamkeit.com

oder telefonisch unter
07544 9871407

www.zeit-fuer-achtsamkeit.com