

WORKSHOPS IN RAUM 407

- 16:15 - 16:45 Uhr: A1 Yin Yoga bei Melanie Bürger (Kurs-Nr. 2314007)
- 16:50 - 17:20 Uhr: A2 Meditation bei Melanie Bürger (Kurs-Nr. 2314008)
- 18:00 - 18:45 Uhr: A3 Power Qi I bei Marion Hartung (Kurs-Nr. 2314009)
- 18:55 - 19:40 Uhr: A4 Power Qi II bei Marion Hartung (Kurs-Nr. 2314010)

WORKSHOPS IN RAUM 405

- 16:15 - 16:45 Uhr: B1 Hochsensibilität bei Gerda Richter (Kurs-Nr. 2314011)
- 16:50 - 17:20 Uhr: B2 Hochsensibilität bei Gerda Richter (Kurs-Nr. 2314012)
- 17:25 - 17:55 Uhr: B3 Atemübungen bei Melanie Bürger (Kurs-Nr. 2314013)
- 18:00 - 18:30 Uhr: B4 Entspannungsübungen bei Melanie Bürger (Kurs-Nr. 2314014)
- 18:35 - 19:05 Uhr: B5 Vinyasa Yoga bei Pia Aeils (Kurs-Nr. 2314015)
- 19:10 - 19:40 Uhr: B6 Yogaflow bei Christina Wieprecht (Kurs-Nr. 2314016)

WORKSHOPS IN RAUM 416

- 16:15 - 16:45 Uhr: C1 Training nach der Franklin-Methode speziell für Bauch & Rücken bei Imke Pfeiffer (Kurs-Nr. 2314017)
- 16:50 - 17:20 Uhr: C2 Training nach der Franklin-Methode speziell für Schulter & Nacken bei Imke Pfeiffer (Kurs-Nr. 2314018)
- 17:25 - 17:55 Uhr: C3 Ganzheitliches Beckenbodentraining nach der Franklin-Methode bei Imke Pfeiffer (Kurs-Nr. 2314019)
- 18:00 - 18:30 Uhr: C4 Faszientraining bei Imke Pfeiffer (Kurs-Nr. 2314020)
- 18:35 - 19:05 Uhr: C5 Hormone - natürlich in Balance bei Silke Uden (Kurs-Nr. 2314021)
- 19:10 - 19:40 Uhr: C6 Entspannung bei Silke Uden (Kurs-Nr. 2314022)

DURCHLAUFENDER WORKSHOP IN RAUM 410 (VHS-KÜCHEN)

- D1 Cracker Werkstatt: Gesunde Cracker herstellen mit Melanie Wiltfang (Kurs-Nr. 2314023)



Foto: Shutterstock