



## KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
8:30 – 9 Uhr „Good Morning“ Body und Meditation mit Karin	6:30 – 7 Uhr „Good Morning“ Meditation mit Angelika	6:30 – 7 Uhr „Good Morning“ Yoga und Meditation mit Angelika	6:30 – 7 Uhr „Good Morning“ Achtsamkeit mit Ramona	7 – 7:20 Uhr „Good Morning“ Meditation mit Michaela	<p>Kurse und Workshops</p> <p>Immer mal wieder finden Kurse, Vorträge und Workshops statt – auch in der Woche.</p> <p>Die Informationen findest du auf unserer Homepage: <a href="https://integraler-cirkel.de/special-events/">https://integraler-cirkel.de/special-events/</a></p>
	10 – 10:30 Uhr Bodymove mit Tina	11 - 12 Uhr Healthy Back mit Karin	10 – 10.30 Uhr Beckenbodentraining mit Tina	7:30 – 8:45 Uhr Kundalini Yoga mit Angelika	
	11 – 12:15 Uhr Hatha Yoga mit Karin	12 – 12:30 Uhr „MittagsHOCH“ Body und Meditation mit Karin	11 – 12 Uhr Healthy Back mit Karin		
17 – 17:30 Uhr Healthy Back mit Karin	17:30 – 18:30 Uhr Mindful Body Flow mit Michaela		17.30 – 18:00 Uhr Autogenes Training mit Theresia	17.30 – 18:00 Uhr LACH-Yoga mit Steffi	
17.45 – 19:00 Uhr Kundalini Yoga mit Stuhl mit Angelika	19:30 – 20:30 Uhr Cirkel-fit WorkIN mit Karin	1.Mittwoch im Monat 19:30 – 21:30 Uhr Frauen-Power-Cirkel mit Karin	20 - 21:15 Uhr Hatha Yoga mit Karin	<u>Schnupper-Termine</u> <u>11. und 18.Dez 2020</u>	
	21.30 – 21:50 Uhr „Vollende deinen Tag“ Meditation mit Ramona	21.30 – 21:50 Uhr „Vollende deinen Tag“ Meditation mit Tina	21.30 – 21:50 Uhr „Vollende deinen Tag“ Meditation mit Angelika		

Stand: 1. Dezember 2020