

Die einzelnen Unterrichtstermine aller Kurse im Frühjahr 2021 - bitte ausdrucken oder abspeichern, danke!

Montags ab dem 11.01.2021 - neu: Online!

Der MBSR - Achtsamkeitskurs zur Stressreduktion geht online von 19.15 - 21.45 Uhr

1) 11.01. 2) 18.01. 3) 25.01. 4) 01.02. 5) 08.02. 6) 22.02. 7) 01.03. 8) 15.03. & Achtsamkeitstag am 28.02.2021

Dienstags ab dem 12.01.2021:

Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) im Rochusclub von 15.45 - 17.15 Uhr; Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) von 18.00 – 19.30 Uhr

1) 12.01. 2) 19.01. 3) 26.01. 4) 02.02. 5) 09.02. 6) 16.02. 7) 23.02. 8) 02.03. 9) 09.03. 10) 16.03, 11) 23.03.

Mittwochs ab dem 06.01.2021 & 13.01.2021:

Qi Gong Kurs mit und ohne Vorkenntnisse von 17.50 - 18.50 Uhr mit 10 Terminen! **Thema: Leber Qigong**

1) 06.01. 2) 13.01. 3) 20.01. 4) 27.01. 5) 03.02. 6) 10.02. 7) 17.02. 8) 24.02. 9) 03.03. 10) 10.03.

Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) von 19.00 - 20.30 Uhr

1) 13.01. 2) 20.01. 3) 27.01. 4) 03.02. 5) 10.02. 6) 17.02. 7) 24.02. 8) 03.03. 9) 10.03. 10) 17.03, 11) 24.03.

Donnerstags ab dem 07.01.2021 & 14.01.2021 - zwei Online Präventionskurse! (in Oberkassel - Düsseldorf):

Neu: Qigong Kurs mit und ohne Vorkenntnisse von 19.15 – 20.15 Uhr **Thema: Lungen Qigong**

1) 07.01. 2) 14.01. 3) 21.01. 4) 28.01. 5) 04.02. 6) 11.02. 7) 18.02. 8) 25.02. 9) 04.03. 10) 11.03.

Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) von 20.30 – 22.00 Uhr

1) 14.01. 2) 21.01. 3) 28.01. 4) 04.02. 5) 11.02. 6) 18.02. 7) 25.02. 8) 04.03. 9) 11.03. 10) 18.03, 11) 25.03.

11 Terminen von 1,5 Stunden live Zuhause Online: 198 € (Eine anteilige Erstattung der Kursgebühr von mindestens 75 € durch GKK)

10 Terminen von 60 Minuten live Zuhause Online: 120 € (Eine anteilige Erstattung der Kursgebühr von mindestens 75 € durch GKK)

11 Terminen von 1,5 Stunden live Zuhause Online: 198 € (Eine anteilige Erstattung der Kursgebühr von mindestens 75 € durch GKK)

11 Terminen von 1,5 Stunden live Zuhause Online: 198 € (Eine anteilige Erstattung der Kursgebühr von mindestens 75 € durch GKK)

Kontoverbindung: Sylvia Arnolds; Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE47 30050110 1006390858, BIC: DUSSEDDXX Bitte ab **März 2021**