

# Kursplan Praxis „lebevoll“:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Zeit	
9:00				Yoga <b>Bettina Droese</b> 9:00-10:30			9:00	
9:30							9:30	
10:00							10:00	
10:30							10:30	
11:00				Stuhl-Yoga <b>Bettina Droese</b> 11:00-12:00	Qigong draußen <b>Frauke Reese</b> 10:30 – 12:00 <small>17.04.,08. + 29.05., 19.06., 24.07., 14.08.</small>	<i>Biomechanik in Bewegung</i> Julia Kordova 11:00 – 12:00	11:00	
11:30								
12:00							12:00	
12:30							12:30	
13:00							13:00	
13:30							13:30	
14:00	Rücken & Core – sanft trainieren <b>Julia Kordova</b> 14:15 – 15:15						14:00	
14:30					Yoga <b>Mario Schüttpelz</b> 14:30 – 16:00		14:30	
15:00							15:00	
15:30	Biomechanik in Bewegung: Mobilität, Stabilität + Balance <b>Julia Kordova</b> 15:30 – 16:30						15:30	
16:00							16:00	
16:30							16:30	
17:00		WS-Gymnastik <b>Julia Kordova</b> 17:00 – 18:00					17:00	
17:30							17:30	
18:00	Qigong <b>Frauke Reese</b> 18:00 – 19:30	Beckenbodengym. <b>Julia Kordova</b> 18:00 – 19:00		<i>Cantienica®</i> Beckenboden + Rückentraining <b>Corinna Buchholz</b> 18:15 – 19:15 <small>16.04. – 07.05.</small> Einsteigerkurs 4x <i>Cantienica®</i> -Training 19:30 – 20:30	Herzens - Aufstellung  jeden letzten Freitag im Monat  <b>Jeanette Schalow</b>  18:00 – 21:00		18:00	
18:30								
19:00		Pilates <b>Julia Kordova</b> 19:00 – 20:00	<i>Vipassana-Meditation</i> nach Goenka für ehemalige Schüler <b>Nadine Rottendorf</b> 19:00 – 20:30					19:00
19:30								
20:00							20:00	
20:30							20:30	
21:00							21:00	

## Kursleitungen – Anmeldung und Informationen:

Qigong	<b>Frauke Reese</b>	648 349 34	<a href="mailto:info@lebevoll.de">info@lebevoll.de</a>
Yoga + Stuhl-Yoga	<b>Bettina Droese</b>	81296609	<a href="mailto:bettina.droese@web.de">bettina.droese@web.de</a>
Yoga	<b>Mario Schüttpelz</b>		<a href="mailto:m.schuettpelz@posteo.de">m.schuettpelz@posteo.de</a>
Cantienica® Training	<b>Corinna Buchholz</b>	0163 72 78726	<a href="http://www.corinna-buchholz.de">www.corinna-buchholz.de</a>
Beckenboden- & Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Biomechanik in Bewegung: Mobilität, Stabilität + Balance	<b>Julia Kordova</b>		<a href="mailto:kordova.julia@gmail.com">kordova.julia@gmail.com</a>
Herzesaufstellung	<b>Jeanette Schalow</b>	0178 849 8429	<a href="mailto:jeanette.schalow@web.de">jeanette.schalow@web.de</a>
Vipassana-Meditation	<b>Nadine Rottendorf</b>		<a href="mailto:nrottendorf@googlemail.com">nrottendorf@googlemail.com</a>

[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)

# Kursplan Praxis „lebevoll“: