

Kursplan Studio ZeitRaum, Stand 23. August 2010

Montag

09:00 – 10:30 Uhr
Meditation
mit Sandra Krämer

Dienstag

09:45 – 11:00 Uhr
WOYO
mit Alexandra Blum

Mittwoch

09:30 – 11:00 Uhr
**AUTOGENES TRAINING
FÜR ANFÄNGER**
mit Johanna Kaltsidou
(ab 15. September)

Donnerstag

09:45 – 11:00 Uhr
INTENSIVE-YOGA
mit Alexandra Blum

Freitag

09:45 – 10:45 Uhr
INTENSIVE-YOGA
mit Alexandra Blum
(nur bis 20. August)

15:00 – 16:30 Uhr
Meditation
mit Sandra Krämer

17:00 – 18:00
INTENSIVE-YOGA
mit Alexandra Blum

17:30 – 18:45 Uhr
WOYO
mit Alexandra Blum

17:45 – 18:30 Uhr
Oriental Workout
mit Asherah Latifa
(Sternkurs)

18:15 – 19:30 Uhr
**Prepared to Dance
Mittelstufe (C/D)**
mit Asherah Latifa
Einstieg nach
Rücksprache

18:15 – 19:30 Uhr
**Orientalischer Tanz
Mittelstufe (D)**
mit Asherah Latifa
Einstieg nach
Rücksprache

19:00 – 20:15 Uhr
Intensiv Yoga
mit Alexandra Blum

18:45 – 19:45 Uhr
**Orientalischer Tanz
für Anfänger mit
Vorkenntnissen (B/C)**
mit Asherah Latifa

19:15 – 20:15 Uhr
Samba Trommeln
mit Celia Hummel

19:45 – 21:00 Uhr
**Gothic BellyDance
(D/E)**
mit Asherah Latifa
Einstieg nach
Rücksprache

19:45 – 21:00 Uhr
Tribal Style Dance
mit Sachmet Kahena

Yoga am Sonntag

12. September, 10. Oktober, 14. November, 12. Dezember – jeweils 9:45 - 11:00 Uhr

Entspannungs- und Meditationstage

jeweils am letzten Samstag im Monat von 10 – 18 Uhr