

# WOHLKLANG ZENTRUM KURSPLAN

## MONTAG

**19:30 - 20:30**

Meditationsabend

Kristin

## DIENSTAG

**09:00 - 10:00**

Zen Meditation

Thomas

## MITTWOCH

**10:00 - 11:30**

Birthlover Schwangeren Yoga  
mit Geburtsvorbereitung

Deike

## DONNERSTAG

**10:00 - 11:00**

Kangatraining

Steffi

## FREITAG

**09:00 - 10:00**

Hatha Yoga

Janine



**PRAXIS**

**KURSRAUM**

**09:30 - 10:30**

Kombambini

**11:00 - 12:00**

Kombambini

**12:30 - 13:30**

Kombambini

Heike

**12:00 - 13:00**

Babymassage

Deike

**15:30 - 16:30**

Beckenboden Yoga  
Schwangere

Deike

**11:30 - 12:30**

Yoga zur Rückbildung  
(mit Baby)

Deike

**19:00 - 20:30**

Belly Basics  
für Schwangere

Mia & Ina

**17:00 - 20:00**

Frauenkreis  
(1x monatlich)

Janine

**19:00 - 20:00**

Klangreise  
(1x monatlich)

Deike

**15:30 - 16:30**

Kinderyoga (4 - 6 Jahre)

**17:00 - 18:00**

Kinderyoga (7 - 10 Jahre)

Heike

**17:00 - 18:00**

Yoga f. d. Weibliche Mitte  
Beckenboden/ Rectusdiastase

Deike

**18:30 - 19:30**

Hatha Yoga

Janine

**19:30 - 20:30**

Meditationsabend

Kristin

**19:00 - 20:30**

Drachentor

QiGong

Matthias

## KONTAKT

**Deike** [dayke@gmx.net](mailto:dayke@gmx.net)  
**Heike** [heike.juergens@gluecksfunke.de](mailto:heike.juergens@gluecksfunke.de)  
**Janine** [janine@yoursoulspace.org](mailto:janine@yoursoulspace.org)  
**Steffi** [steffi.hahn@kangatraining.de](mailto:steffi.hahn@kangatraining.de)  
**Kristin** [kontakt@kristin-steinert.de](mailto:kontakt@kristin-steinert.de)  
**Matthias** [kettenrad@gmx.de](mailto:kettenrad@gmx.de)  
**Mia** [deinfamilienraum.mia@gmail.com](mailto:deinfamilienraum.mia@gmail.com)  
**Thomas** [thomas-ilnicki@web.de](mailto:thomas-ilnicki@web.de)