

Angebote und Informationen

Veranstaltungen im MYZ

Sonntag, 25.11.18, 14:30-16:00, Rgb.
Friedensmeditation

Mittwoch, 26.12.18, 14:30-16:00, Rgb.
Weihnachtsmeditation

Montag, 31.12.18, 14:30-16:00, Rgb.
Silvestermeditation

Einzelarbeit

Beata Szilágyi	Tel. 0176 27019764
Brigitte Maus-Sinn	Tel. 08151 268042
Heinrich Textor	Tel. 0163 4528766
Helga Winterholler	Tel. 08141 90278
Ute Ernst	Tel. 0179 7671027

VHS-Kurse außerhalb von München

Beata Szilágyi	Höhenkirchen
Brigitte Maus-Sinn	Pullach
Gisela Persch	Neubiberg / Ottobrunn
Helga Winterholler	Maisach
Ute Ernst	Haar

Ferienregelung

Die fortlaufenden Kurse werden nach Absprache mit Kursleitung und Teilnehmern auch in den Schulferien angeboten.

Schulferien in Bayern 2018/2019

Herbstferien	29.10.18 bis 02.11.18
Weihnachtsferien	24.12.18 bis 04.01.19
Faschingsferien	04.03.19 bis 08.03.19
Osterferien	15.04.19 bis 26.04.19
Pfingstferien	11.06.19 bis 21.06.19
Sommerferien	29.07.19 bis 09.09.19
Herbstferien	28.10.19 bis 31.10.19
Weihnachtsferien	23.12.19 bis 03.01.20

Literatur und CDs

- **CDs von Anneliese Harf:**
 1. Atem- und Entspannungsübungen
 2. Hatha-Yoga für Anfänger
 3. Übungen für die Wirbelsäule
 4. Yoga im Alltag mit Hara-Übungen
 5. Konzentration und MeditationEinzel-CD 14,50 €, Gesamtpaket mit 5 CDs 65 €
zum Teil auch als MC erhältlich: 5 €
- Alles ist durchstrahlt von Deinem Licht:
WEG-Gedanken von Anneliese Harf, 1980, 32 Seiten, 4 €
- Festschrift Münchner Yoga-Zentrum, 50 Jahre Wegarbeit, 6 €
- Festschrift Münchner Yoga-Zentrum: 40 Jahre Wegarbeit, 5 €
- Yoga für Einsteiger von Harry Waesse, Gräfe und Unzer Verlag, 96 Seiten, 12,90 €

Die CDs und Bücher erhalten Sie bei den Kursleitern oder können über das Büro bestellt und zugeschickt werden (zzgl. Gebühren für Porto und Verpackung).



Münchner Yoga-Zentrum GbR
Frauenlobstr. 24, 80337 München
Telefon: 089 535394, Fax: 089 51701091
E-Mail: info@yogazentrum-muenchen.de
Internet: www.yogazentrum-muenchen.de

MVV: U-Bahn Sendlinger Tor oder Goetheplatz

Bürozeiten:

Montag und Freitag 9:00-12:00 Uhr persönlich
Anrufbeantworter und E-Mail täglich

Bankverbindung:

IBAN: DE63 7015 0000 0061 1247 49
BIC: SSKMDEMM (Stadtsparkasse München)

Das MÜNCHNER YOGA-ZENTRUM wurde 1962 von Anneliese Harf gegründet. Sie war Mitbegründerin des BDY e.V.

MÜNCHNER YOGA-ZENTRUM



Kursprogramm

Stand 15.10.2018

Einstieg jederzeit möglich!

Kurse im Münchner Yoga-Zentrum

Stand 15.10.2018

Termin	Kurs	Kursnr.	Kurs-ID	E	F	G	Kursleitung	Beginn	Ende	Dauer	Preis	Raum
Montag 17:00	Hatha Yoga Oberstufe Übungskurs	18-286	749441		F	G	Gisela Persoh	24.09.18	03.12.18	10 x 75 Min.	125 €	Rgb.
Montag 17:00	Hatha Yoga Oberstufe Übungskurs	18-304	749441		F	G	Gisela Persoh	10.12.18	25.02.19	10 x 75 Min.	125 €	Rgb.
Montag 17:30	Hatha Yoga Mittelstufe	18-287			F		Heinrich Textor	16.07.18	12.11.18	10 x 90 Min.	150 €	Vgb.
Montag 17:30	Hatha Yoga Mittelstufe	18-300			F		Heinrich Textor	19.11.18	04.02.19	10 x 90 Min.	150 €	Vgb.
Montag 18:30	Hatha Yoga Oberstufe Übungskurs	18-288	749441		F	G	Gisela Persoh	23.07.18	19.11.18	10 x 75 Min.	125 €	Rgb.
Montag 18:30	Hatha Yoga Oberstufe Übungskurs	18-299	749441		F	G	Gisela Persoh	26.11.18	11.02.19	10 x 75 Min.	125 €	Rgb.
Montag 19:15	Hatha Yoga Grundstufe	18-271		E			Heinrich Textor	beginnt bei Nachfrage		10 x 90 Min.	150 €	Vgb.
Dienstag 16:00	Yoga (Generation+)		50238278	E	F	G	Evelyn van Meerendonk	09.10.18	04.12.18	8 x 90 Min.	AOK *	Rgb.
Dienstag 16:00	Yoga (Generation+)			E	F	G	Evelyn van Meerendonk	29.01.19	26.03.19	8 x 90 Min.	AOK *	Rgb.
Dienstag 16:00	Yoga (Generation+)			E	F	G	Evelyn van Meerendonk	07.05.19	09.07.19	8 x 90 Min.	AOK *	Rgb.
Dienstag 16:45	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	18-249		E	F	G	Beata Szilágyi	beginnt bei Nachfrage		10 x 75 Min.	125 €	Vgb.
Dienstag 18:00	Hatha Yoga Oberstufe	18-289			F	G	Brigitte Maus-Sinn	11.09.18	20.11.18	10 x 90 Min.	150 €	Vgb.
Dienstag 18:00	Hatha Yoga Oberstufe	18-305			F	G	Brigitte Maus-Sinn	27.11.18	12.02.19	10 x 90 Min.	150 €	Vgb.
Dienstag 18:05	Hatha Yoga Grundstufe	18-303	1010165	E			Beata Szilágyi	02.10.18	11.12.18	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Dienstag 18:05	Hatha Yoga Grundstufe	18-309	1010165	E			Beata Szilágyi	18.12.18	12.03.19	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Dienstag 19:45	Hatha Yoga – Feinstofflehre - Chakralehre	18-294				G	Brigitte Maus-Sinn	beginnt bei Nachfrage		10 x 90 Min.	150 €	Vgb.
Dienstag 20:00	Hatha Yoga Mittelstufe	18-302	916413		F		Beata Szilágyi	02.10.18	11.12.18	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Dienstag 20:00	Hatha Yoga Mittelstufe	18-310	916413		F		Beata Szilágyi	18.12.18	12.03.19	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Mittwoch 17:30	Ruhe und Kraft durch Hatha Yoga	18-264		E	F		Christine Salfer	beginnt bei Nachfrage		10 x 60 Min.	100 €	Vgb.
Mittwoch 18:00	Hatha Yoga und Meditation	18-290		E	F	G	Anita Körner	26.09.18	12.12.18	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Mittwoch 18:00	Hatha Yoga und Meditation	18-306		E	F	G	Anita Körner	19.12.18	13.03.19	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Donnerstag 18:00	Hatha Yoga Mittelstufe	18-291	941336		F		Evelyn van Meerendonk	04.10.18	13.12.18	10 x 75 Min.	125 €	Vgb.
Donnerstag 18:00	Hatha Yoga Mittelstufe	18-307	941336		F		Evelyn van Meerendonk	20.12.18	14.03.19	10 x 75 Min.	125 €	Vgb.
Donnerstag 18:00	Yoga auf dem Stuhl	18-267		E	F	G	Anita Körner	beginnt bei Nachfrage		10 x 75 Min.	125 €	Rgb.
Donnerstag 19:30	Yoga Basis (Atmung-Entspannung-Hara)	18-268		E			Anita Körner	beginnt bei Nachfrage		10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Donnerstag 19:30	Hatha Yoga und Meditation	18-292	923628		F	G	Evelyn van Meerendonk	26.07.18	22.11.18	10 x 75 Min.	125 €	Vgb.
Donnerstag 19:30	Hatha Yoga und Meditation	18-301	923628		F	G	Evelyn van Meerendonk	29.11.18	14.02.19	10 x 75 Min.	125 €	Vgb.
Freitag 09:30	Hatha Yoga Mittelstufe	18-293	916413		F		Beata Szilágyi	31.08.18	09.11.18	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Freitag 09:30	Hatha Yoga Mittelstufe	18-308	916413		F		Beata Szilágyi	16.11.18	01.02.19	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Freitag 16:00	Meditation nach Anneliese Harf	18-311		E	F	G	Helga Winterholler	07.12.18	22.02.19	10 x 75 Min.	125 €	Rgb.
Freitag 16:30	Hatha Yoga Übungskurs	18-272		E	F	G	Heinrich Textor	beginnt bei Nachfrage		10 x 75 Min.	125 € **	Vgb.
Freitag 18:00	Meditation (Liebe-Übungen von Anneliese Harf)	18-283		E	F	G	Heinrich Textor	13.07.18	26.10.18	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Samstag 10:00	Seminar „Yoga Basis Intensiv“	18-252		E	F	G	Heinrich Textor	4. Samstag im Monat		180 Min.	30 € ***	Rgb.

Kurs-ID: Kurs wird von Krankenkasse bezuschusst

E F G: Einsteiger, Fortgeschrittene, Geübte

* für AOK-Mitglieder kostenlos, für Nicht-AOK-Mitglieder 90 € und zunächst auf Warteliste, Anmeldung über AOK Tel. 089 5444-1551

** kann auch mit Voranmeldung als Einzelstunde für 15 € gebucht werden

*** verbindliche Voranmeldung notwendig, Termine: 27.10. 24.11.