

Angebote und Informationen

Veranstaltungen im MYZ

Samstag, 03.02.18, 10:00-13:00, Beata Szilágyi, Rgb.
Sich Zeit nehmen und zur Ruhe kommen (18-260)

Montag, 02.04.18, 15:00-16:30, Heinrich Textor, Rgb.
Ostermeditation (18-265)

Veranstaltungen außerhalb des MYZ

Aktuell keine Veranstaltung.

Einzelarbeit

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

Brigitte Maus-Sinn	Pullach
Gisela Persoh	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

Weihnachtsferien	25.12.17 bis 05.01.18
Faschingsferien	12.02.18 bis 16.02.18
Osterferien	26.03.18 bis 06.04.18
Pfingstferien	22.05.18 bis 01.06.18
Sommerferien	30.07.18 bis 10.09.18
Herbstferien	29.10.18 bis 02.11.18
Weihnachtsferien	24.12.18 bis 04.01.19

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 Meditation
- Einzel-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 16.01.2018

Einstieg jederzeit möglich!

Kurse im Münchner Yoga-Zentrum

Stand 16.01.2018

Termin	Kurs	Kursnr.	Kurs-ID	E	F	G	Kursleitung	Beginn	Ende	Dauer	Preis	Raum
Montag 17:00	Hatha Yoga Oberstufe Übungskurs	17-240	749441		F	G	Gisela Persoh	20.11.17	05.02.18	10 x 75 Min.	125 €	Rgb.
Montag 17:00	Hatha Yoga Oberstufe Übungskurs	18-263	749441		F	G	Gisela Persoh	19.02.18	07.05.18	10 x 75 Min.	125 €	Rgb.
Montag 17:30	Hatha Yoga Grundstufe	18-254		E			Heinrich Textor	22.01.18	16.04.18	10 x 90 Min.	150 €	Vgb.
Montag 18:30	Hatha Yoga Oberstufe Übungskurs	17-238	749441		F	G	Gisela Persoh	06.11.17	22.01.18	10 x 75 Min.	125 €	Rgb.
Montag 18:30	Hatha Yoga Oberstufe Übungskurs	18-261	749441		F	G	Gisela Persoh	29.01.18	23.04.18	10 x 75 Min.	125 €	Rgb.
Montag 19:15	Hatha Yoga Übungskurs	17-243		E	F	G	Heinrich Textor	13.11.17	29.01.18	10 x 60 Min.	100 € **	Vgb.
Dienstag 16:00	Yoga (Generation+)		50218579	E	F	G	Evelyn van Meerendonk	23.01.18	20.03.18	8 x 75 Min.	AOK *	Rgb.
Dienstag 16:00	Yoga (Generation+)		50218580	E	F	G	Evelyn van Meerendonk	17.04.18	26.06.18	8 x 75 Min.	AOK *	Rgb.
Dienstag 16:45	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	18-249		E	F	G	Beata Szilágyi	16.01.18	10.04.18	10 x 75 Min.	125 €	Vgb.
Dienstag 18:00	Hatha Yoga Oberstufe	18-255			F		Brigitte Maus-Sinn	23.01.18	17.04.18	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Dienstag 18:15	Hatha Yoga Grundstufe (Schwerpunkt Faszien)	18-250		E			Beata Szilágyi	16.01.18	10.04.18	10 x 90 Min.	150 €	Vgb.
Dienstag 19:45	Hatha Yoga Oberstufe	17-239			F	G	Brigitte Maus-Sinn	14.11.17	30.01.18	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Dienstag 19:45	Hatha Yoga Oberstufe	18-262			F	G	Brigitte Maus-Sinn	06.02.18	08.05.18	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Dienstag 20:00	Hatha Yoga Mittelstufe	17-253	916413		F		Beata Szilágyi	28.11.17	20.02.18	10 x 90 Min.	150 €	Vgb.
Mittwoch 17:30	Ruhe und Kraft durch Hatha Yoga	18-264		E	F		Christine Salfer	14.03.18	13.06.18	10 x 60 Min.	100 €	Rgb.
Mittwoch 18:00	Hatha Yoga und Meditation	17-241		E	F	G	Anita Körner	29.11.17	21.02.18	10 x 90 Min.	150 €	Vgb.
Mittwoch 19:45	Hatha Yoga Mittelstufe	17-234			F		Anita Körner	29.11.17	21.02.18	10 x 75 Min.	125 €	Vgb.
Donnerstag 16:30	Yoga auf dem Stuhl	18-267		E	F	G	Anita Körner	22.02.18	17.05.18	10 x 75 Min.	125 €	Rgb.
Donnerstag 18:00	Hatha Yoga Grundstufe Übungskurs	17-242	882318	E			Evelyn van Meerendonk	23.11.17	08.02.18	10 x 75 Min.	125 €	Vgb.
Donnerstag 18:00	Hatha Yoga Grundstufe Übungskurs	18-266	882318	E			Evelyn van Meerendonk	22.02.18	17.05.18	10 x 75 Min.	125 €	Vgb.
Donnerstag 18:00	Yoga Basis (Atmung-Entspannung-Hara)	18-268		E			Anita Körner	22.02.18	17.05.18	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Donnerstag 19:30	Hatha Yoga und Meditation	18-256	923628		F	G	Evelyn van Meerendonk	25.01.18	19.04.18	10 x 75 Min.	125 €	Vgb.
Freitag 09:30	Hatha Yoga Mittelstufe	17-257	916413		F		Beata Szilágyi	26.01.18	20.04.18	10 x 90 Min.	150 €	Rgb.
Freitag 16:30	Hatha Yoga Übung für Alle	17-244		E	F	G	Heinrich Textor	17.11.17	02.02.18	10 x 75 Min.	125 € **	Rgb.
Freitag 18:00	Friedensmeditation	18-251		E	F	G	Heinrich Textor	19.01.18	13.04.18	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 als Einzelstunde mit Barzahlung (60 Min. 10 €, 75 Min. 12,50 €) und Voranmeldung gebucht werden

*** verbindliche Voranmeldung notwendig, findet auch in den Schulferien statt