

Kursplan im Mukande Yoga Zentrum

gültig ab 14.09.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 - 10:15 Uhr Pilates Sandra Zenzen			10:00 - 11:00 Uhr Meditation und Atemübungen für Anfänger:innen VHS-Kurs	9:30 - 10:45 Uhr Yoga für Entspannung und Vitalität Hatha Yoga mit Yin Yoga *Präv. Kurs	1 x im Monat Aquarian Sadhana Spirituelle Disziplin aus dem Kundalini Yoga Beginn: 05:30 Uhr	11:00 - 12:30 Uhr Mama Reset – Zeit für dich Sandra Bodemann Termine bitte direkt bei Sandra anfragen
10:30 - 11:30 Uhr Pilates Sandra Zenzen					Gong-Meditation diverse Termine Bitte direkt bei Nina anfragen	
			16:00 - 17:00 Uhr 6 x Yoga für Kinder Termine bitte direkt bei Nina anfragen VHS-Kurs			
17:45 - 19:00 Uhr Yoga für Entspannung und Vitalität Hatha Yoga mit Yin Yoga *Präv. Kurs	18:00 - 19:30 Uhr Yoga für Entspannung und Vitalität Hatha Yoga mit Yin Yoga *Präv. Kurs	17:30 - 19:00 Uhr *Kundalini Yoga Zum Kennenlernen VHS-Kurs	17:30 - 19:00 Uhr *Entspannungsyoga und Meditation für Schwangere VHS-Kurs			
19:30 - 21:00 Uhr *Kundalini Yoga VHS-Kurs	20:00 - 21:30 Uhr Yoga für Entspannung und Vitalität Hatha Yoga mit Yin Yoga *Präv. Kurs	19:30 - 21:00 Uhr *Kundalini Yoga VHS-Kurs	19:30 - 21:00 Uhr Yoga für Entspannung und Vitalität Hatha Yoga mit Yin Yoga *Präv. Kurs	Verschiedene Veranstaltungen z.B. DanceRelation, SNR Heilabende, ... Schau gerne hier nach: www.mukande-yoga.de		

Die Preise der jeweiligen Kurse erfragen Sie bitte direkt bei der Kursleitung

Nina Siebert	Kontakt: nina.siebert@mukande-yoga.de oder +49176-20148315
Manuela Förg	Kontakt: manuela.foerg@mukande-yoga.de oder +49163-7360532
Vermietet	An Gastlehrer vermietet, bitte direkt Kontakt aufnehmen

***Präventionskurs nach § 20 SGB V** (Primäre Prävention und Gesundheitsförderung).

Bezuschussung ist durch Ihre gesetzliche Krankenkasse möglich. Fragen Sie bitte dennoch vorher bei Ihrer gesetzl. Krankenkasse nach.
(Präventionskurse dürfen erst ab 6 TN stattfinden – maximal 15 TN)

*In Präsenz oder/und Online

VHS-Kurse bitte direkt über die VHS Ladenburg buchen!

