

# Programm 1. Halbjahr 2020

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Surya 90 qm	Chandra 50 qm	Surya 90 qm	Chandra 50 qm	Surya 90 qm	Chandra 50 qm	Surya 90 qm	Chandra 50 qm	Surya 90 qm	Chandra 50 qm
		offene Stunde			offene Stunde	Kurs Programm		offene Stunde	Kurs Programm
offene Stunde	Kurs Programm	<b>Yoga und Entspannung</b> 8.30 - 10.00 (A)		offene Stunde	<b>Yoga und Entspannung</b> 8.30 - 10.00 (E + M)	<b>Yoga für die weibl. Balance</b> 8.15 - 9.30 (A)		<b>Yoga und Entspannung</b> 8.30 - 10.00 (E + M)	<b>Yoga am Morgen</b> 8.15 - 9.30 (A)
<b>Yoga für den Rücken</b> 9.00 - 10.30 (A)	<b>Zeit und Raum für Frauen</b> 9.00 - 10.30 (A)		Kurs Programm	<b>Pilate(s)move</b> 9.00 - 10.30 (A)					
			<b>Funktionelle Körper Gymnastik</b> 9.30 - 11.00 (A)			Kurs Programm			Kurs Programm
Kurs Programm						<b>Kundalini Yoga</b> 10.00 - 11.30 (A)			<b>Yoga am Vormittag</b> 9.45 - 11.00 (A)
<b>Feldenkrais</b> 10.55 - 12.10 (A)								<b>Feldenkrais</b> 10.15 - 11.30 (A)	
Kurs Programm		Kurs Programm		Kurs Programm		Kurs Programm			
<b>Englisch Kids</b> 14.30 - 15.15		<b>Krea. Kindertanz</b> 15.15 - 16.00		<b>Mami-Baby Yoga mit Rückbildung</b> 10.45 - 12.00 (A)		<b>Englisch Kids</b> 14.30 - 15.15			
			Kurs Programm						
Kurs Programm			<b>Onko-Yoga</b> 15.00 - 16.00 (A)			<b>Yoga am Nachmittag 1</b> 14.45 - 16.00 (A)			
Kurs Programm		Kurs Programm		Kurs Programm		Kurs Programm			
<b>Englisch Kids</b> 15.30 - 16.15		<b>Krea. Kindertanz</b> 16.15 - 17.00		<b>Yoga am Nachmittag 2</b> 16.15 - 17.30 (A)		<b>Englisch Kids</b> 15.30 - 16.15			
Kurs Programm	offene Stunde	offene Stunde	Kurs Programm	offene Stunde	offene Stunde	offene Stunde	Kurs Programm		
<b>Qi Gong für Einsteiger</b> 18.00 - 19.00	<b>Yoga der Energie</b> 18.00 - 19.30 (A)	<b>Yoga und Entspannung</b> 18.00 - 19.30 (E + M)	<b>Feldenkrais</b> 18.00 - 19.15 (A)	<b>Yoga und Entspannung</b> 18.00 - 19.30 (E + M)	<b>offene Stunde Pilates</b> 18.30 - 19.30 (A)	<b>Yoga und Entspannung</b> 18.00 - 19.30 (E + M)	<b>Entspannung Autogenes Training</b> 18.00 - 19.30 (A)		
offene Stunde	Kurs und offene Std.	offene Stunde	Kurs Programm	offene Stunde	offene Stunde	offene Stunde	Kurs Programm		
<b>Rücken(s)move</b> 19.45 - 20.45 (A)	<b>ZEN Meditation</b> 19.45 - 21.00 (A)	<b>Yoga und Entspannung</b> 19.45 - 21.15 (M + G)	<b>Yin Yoga</b> 19.45 - 21.15 (A)	<b>Yoga und Entspannung</b> 19.45 - 21.15 (M + G)	<b>Yoga der Energie</b> 19.45 - 21.15 (A)	<b>Yoga und Entspannung</b> 19.45 - 21.15 (E + M)	<b>Yin Yoga</b> 19.45 - 21.15 (A)		

Wir vermieten unsere Räume auch für ihre Seminare oder Veranstaltungen.

Anmeldung bitte bei den jeweiligen Dozenten. Oder: info@triveni-zentrum.de Tel: 08142. 410 40 76

Unser komplettes Programm: [www.triveni-zentrum.de](http://www.triveni-zentrum.de)

Hier eine kleine Vorschau:

**Harfenmeditation** mit Anmeldung  
Freitags 14.02. / 26.06.2020  
19.30 - 21.00 Uhr · 15,00 €  
Marie Nivel · 0172 46 71 392

**Mantra chanten** ohne Anmeldung  
Freitags 31.01. / 28.02. / 27.03. /  
24.04. / 29.05. / 24.07.2020  
19.30 - 21.00 Uhr · 10,00 €  
Gisela Müller · 08142 84 00

**Aktive Meditation** mit Anmeldung  
Freitag 20.03.2020  
19.30 - 21.00 Uhr · 12,00 €  
Manfred Maier · 08142 410 40 76

**Klangkonzert** ohne Anmeldung  
Freitags 17.01. / 08.05.2020  
19.30 - 21.30 Uhr · 18,00 €  
Robert Hoheneder & Nikos  
Konstantikakis · 089 38 59 49 65

**Jin Shin Jyutsu** mit Anmeldung  
Freitags 10.01. / 03.04.2020  
19.30 - 21.00 Uhr · 15,00 €  
Martha Kellner · 08142 59 75 38

**Sakraler Tanz** ohne Anmeldung  
Freitags 24.02. / 03.07.2020  
19.30 - 21.00 Uhr · 10,00 €  
Gisela Schmid · 08142 506 66 85

**Rhythmusreisen Taketina** mit Anm.  
Freitag 15.05.2020  
19.30 - 22.00 Uhr · 35,00 €  
Monika Hailer-R. · 08142 547 21

**Lach Yoga** mit Anmeldung  
Freitags 07.02. / 06.03.2020  
19.30 - 21.00 Uhr · 12,00 €  
Corina Waller · 0173 53 19 709

## Dozenten

Manfred Maier	08142 410 40 76	Martina Wiesent	0170 761 52 92
Christiane Sasse	0175 561 80 26	Margherita Harrasser-J.	08142 44 80 07
Monika Hailer-Roggenkamp	08142 547 21	Patrizia Kaelcke	0175 797 59 37
Petra Pagel	08141 44 99 4	Jana Holzner	0176 32 56 35 96
Andrea Wucherer	0174 20 15 479	Gisela Schmid	0151 53 12 00 64
Mortimer English Club	0151 207 44 887	Corina Waller	0173 53 19 709

## Offene Stunde

Besuch ohne Anmeldung möglich.

## Kurs-Programm

Anmeldung direkt beim Dozenten.  
Späterer Einstieg möglich.  
Kurse finden nicht in den Ferien statt.

Gültig ab 07.01.2020 ohne Gewähr

## Übungslevel

E = Einsteiger  
M = Mittelstufe  
G = Geübte  
A = Alle