

# Bewegungs- und Entspannungskurse für die ganze Familie an deiner KVHS in BBG in Kooperation mit Kathrin von YOMEKA

(Coach für IKP nach BI Methode, Yogalehrerin, Entspannungs- und Bewegungstrainerin)

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

ab 07.01.25  
Morgen  
Yoga  
07:30 -  
08:30 Uhr

ab 08.01.25  
YOGA für  
Teenager  
16:30-  
17:30 Uhr

ab 09.01.25  
Morgen  
Yoga  
08:00 -  
09:00 Uhr

ab 10.01.25  
1x im Monat  
Workshop-  
reihe  
Potenzial-  
entfaltung



YOMEKA-  
Entfalte dein  
Potenzial

ab 07.01.25  
Senioren Yoga  
auf dem  
Stuhl  
9:00 -  
10:00 Uhr

ab 08.01.25  
ganzheitliches  
YOGA  
18:00 -  
19:00 Uhr

ab 20.02.25  
Meditation für  
Anfänger  
17-18:30 Uhr  
Meditation für  
Fortgeschrittene  
19-20:30 Uhr

17:00-  
20:30 Uhr

ab 07.01.25  
Kinder  
Yoga  
16:00 -  
17:00 Uhr

ab 08.01.25  
ganzheitliches  
YOGA  
19:30 -  
20:30 Uhr

1x im Monat  
Bildungs-  
urlaub  
Deine Tankstelle  
für dein Leben



Anmeldung: Kreisvolkshochschule Bernburg  
Kooperation: [www.yomeka-entfalte-dein-potenzial.de](http://www.yomeka-entfalte-dein-potenzial.de)