

# 1. Halbjahr 2019 – Änderungen lt. Newsletter beachten

Für kurzfristige Lehrer- oder Stundenplanänderungen bitte Facebook oder [www.kontrast-reich-training.de](http://www.kontrast-reich-training.de) aufrufen

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   | Samstag  |
|--|---|--|--|---|--|
| 10.00 - 11.00 Uhr<br>Kanga für Mami und Kind mit Anne  | 9.00 - 10.00 Uhr<br>Einzeltermine<br>Yogatherapie im Tuch                 | 9.00 - 12.00 Uhr<br>Individuelle Schnupperstunden im Aerialtuch          | 9.45 - 11.00 Uhr<br>sanftes Yoga<br>60+ mit Heike  | 9.00 - 12.30 Uhr<br>Anukan Massage mit Petra oder Ayurvedische Marmamassage mit Heike | Visionstage für Tagesmütter und Krippenfachkräfte im Konzepthaus Chemnitz<br>23.3., 25.5., 14.9., 9.11.2019  |
| 12.00 - 15.00 Uhr<br>Ayurvedische Marma-Massage  | 10.00 - 11.30 Uhr<br>Pi- Pa- Po<br>AOK-Eltern-Kind Kurs für 0-3 Jährige   | 12.00- 14.00 Uhr<br>Integrative Lerntherapie<br>Sprechzeit Einzeltermine | 11.30- 12.30 Uhr<br>Ayurvedische Marmamassage  | 13.00 - 16.00 Uhr<br>Hausbesuche integrative Lerntherapie                             |  |
| 16.00 - 17.30 Uhr<br>Hathayoga mit Heike in der VHS Tietz Chemnitz                               | 12.00 - 15.00 Uhr<br>Integrative Lerntherapie<br>Sprechzeit Einzeltermine | 14.00 - 15.30 Uhr<br>Autogenes Training oder PMR im Wechsel              | 13.00 - 15.00 Uhr<br>Integrative Lerntherapie<br>Sprechzeit Einzeltermine                        | 17.00 - 18.30 Uhr<br>Hathayoga mit Heike in der VHS Tietz Chemnitz                    | Vermietung von Raum und Terrasse für Feiern und Seminare   |
| Specials am<br>11.2., 11.3.,<br>12.4., 6.5.,<br>30.8., 30.9.,<br>7.10., 20.11. und<br>16.12.2019 |   | 15.45 - 16.45 Uhr<br>Schwangerenyoga mit Heike                           | 15.45 - 16.45 Uhr<br>„Werde der Held in deiner Welt“<br>Sozialkompetenztraining für Grundschüler | 17.00 - 18.00 Uhr<br>Qigong mit Brigitte oder   | 14.00 - 18.00 Uhr<br>Themenworkshops für Yogapraktiker am<br>19.1., 16.3., 6.4.,<br>28.9.2019 oder 10.00 -<br>14.00 Uhr am 2.2., 11.5.,<br>2.11. oder 12.10.2019 |
| 17.00 - 18.00 Uhr<br>Life Kinetik<br>Gedächtnistraining für Schulkinder mit Nadine               | 17.00 - 18.00 Uhr<br>Aerial- Kinderyoga ab 5 Jahre mit Heike              | 17.00 - 18.15 Uhr<br>Hathayoga für Alle mit Heike                        | 17.00- 18.15 Uhr<br>Aerial- Teenageryoga mit Heike   | 17.00 - 18.00 Uhr<br>Life Kinetik<br>Gedächtnistraining für Senioren mit Nadine       |  |
| 18.00 - 19.15 Uhr<br>Faszienyoga mit Sylvia  | 18.30 - 19.45 Uhr<br>Hathayoga für Alle mit Heike                         | 18.30 - 19.45 Uhr<br>Hathayoga für Alle mit Heike                        | 18.30 - 19.45 Uhr<br>Hathayoga für Alle mit Heike  | 19.30- 20.45 Uhr<br>Yoga mit FeetUp Hocker (Kopfstandhocker)                          |  |
| 19.30 - 20.45 Uhr<br>Aerialyoga für Jedermann mit Heike  | 20.00 - 21.15 Uhr<br>Hathayoga für Alle mit Conny                         | 20.00 - 21.15 Uhr<br>Ashtangayoga mit Eka                                | 20.00 - 21.15 Uhr<br>Hathayoga für Alle mit Heike  | oder<br>Yogawheel (Rad) mit Heike   |  |



Therapieangebote Heike



Trainingsangebote



Entspannungskurse



Einzeltermine



Veranstaltungen