

Programm / Preise

Yogakurse:

Die Kursabende finden in der **Benediktiner-Abtei Kornelimünster Oberforstbacherstraße 71** **dienstags von 20:00 - 21:30 Uhr und donnerstags von 19:30 - 21:00 Uhr** im ‚Montecassino Saal‘ statt.

Jede Stunde hat einen Themenschwerpunkt, so dass Du immer wieder neue Erfahrungen machen kannst. Dich erwarten praktische Übungen für mehr Beweglichkeit und Entspannung. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es ist möglich, nicht wahrgenommene Stunden, nach vorheriger Absprache, an einem anderen Termin nachzuholen. In den Ferien und an den Feiertagen finden keine Yogastunden statt.

Termine:

jeweils dienstags:

- 07.01. - 08.04.2025
(außer 11.03.)
13 Abende 130€
- 26.08. - 07.10.2025
7 Abende 70€
- 28.10. - 16.12.2025
8 Abende 80€

jeweils donnerstags:

- 09.01. - 10.04.2025
(außer 27.02. + 13.03.)
12 Abende 120€
- 28.08. - 09.10.2025
7 Abende 70€
- 30.10. - 18.12.2025
8 Abende 80€

Leitung:

Norbert Telöken:

Den Weg des Yoga habe ich fest in mein Leben integriert. Er unterstützt mich im Familien- und Berufsalltag, genauso wie in besonderen persönlichen Situationen. Meine Kurse beruhen auf eigenen Erfahrungen und mein Unterricht ist abwechslungsreich und kreativ gestaltet, um Yoga in vielen Facetten zu spüren und für Dich erfahrbar zu machen.

Norbert Telöken

Yogalehrer (BYV)
Dipl. Sozialpädagoge
Belgenbacher Weg 7
52156 Monschau
m.: 01577 192020
n.teloken@web.de
LustaufYoga.com