

# Programm „Woche der Stille“



## Sonntag, 13.10.2019

10.00 – 11.30 Uhr	Kundalini Yoga	yoga-together-one	0171 8132058	Valentinspark oder VHS (je Wetter)
11.00 – 12.30 Uhr	Körpererfahrung	Stephanie Mach-Kolb	0177 5554565	Im Klosterfeld 56
12.00 – 13.30 Uhr	Vitalwalk	Petra Albus	0179 5003030	Valentinspark
12.00 – 13.30 Uhr	Iyengar Yoga	Nesara Pradeep	0176 22032630	Valentinspark
18.00 – 19.30 Uhr	Klangerlebnis	Petra Albus	0179 5003030	VHS, Landshuter Str. 22

## Montag, 14.10.2019

07.30 – 08.00 Uhr	Atem-Meditation	Antonella Peinl	0171 8132058	Yoga-together-one, Furtweg 5
09.00 – 10.30 Uhr	Kundalini Yoga	Petra Albus	0179 5003030	Familienzentrum, Alexander-
11.00 – 12.30 Uhr	TRI Yoga	Doris Forchhammer	089 31220811	Berchardweg 4, Feldmoching
11.00 – 11.30 Uhr	Vortrag Ätherische Öle	Bianca Hartmann	0172 1321282	Yoga-together-one, Furtweg 5
11.00 – 12.00 Uhr	Qigong	Ingrid Neset-Walcz	0171 1725599	Sportplatzstr. 16c
12.45 – 13.15 Uhr	Meditation still	Doris Forchhammer	089 31220811	Berchardweg 4, Feldmoching
16.15 – 17.45 Uhr	Kinderyoga 6-10 Jahre	Manuela Faki	0176 55918402	Yoga-together-one, Furtweg 5
17.00 – 18.00 Uhr	Sanftes Yoga	Antonella Peinl	0171 8132058	VHS, Landshuter Str. 22
19.00 – 20.30 Uhr	Atem-Meditation	Nesara Pradeep	0176 22032630	Yoga-together-one, Furtweg 5

## Dienstag, 15.10.2019

07.30 – 08.00 Uhr	Atem-Meditation	Antonella Peinl	0171 813 2058	Yoga-together-one, Furtweg 5
12.30 – 13.30 Uhr	Kundalini Yoga	Petra Albus	0179 5003030	Yoga-together-one, Furtweg 5
13.00 – 14.00 Uhr	Waldbaden	Ingrid Neset-Walcz	0171 1725599	Waldfriedhof Münchner Ring
15.00 – 16.00 Uhr	Körperreise	Stephanie Mach-Kolb	0177 5554565	Im Klosterfeld 56
16.00 – 17.00 Uhr	Kinderyoga 4-7 Jahre	Manuela Faki	0176 55918402	Familienzentrum, Alexander-Pachmann-Str. 40
16.30 – 17.30 Uhr	PME Erwachsene	Petra Albus	0179 5003030	Yoga-together-one, Furtweg 5
17.00 – 18.00 Uhr	Yoga Nidra	Antonella Peinl	0171 813 2058	VHS, Landshuter Str. 22
18.00 – 18.30 Uhr	YIN Yoga	Doris Forchhammer	089 31220811	Berchardweg 4, Feldmoching
18.30 – 20.00 Uhr	Kundalini Yoga	Antonella Peinl	0171 813 2058	An der Burg 2
19.00 – 19.45 Uhr	Chanten für Love, Peace und Harmonie	Gisela Leiter	0157 81517066	Finkenweg 1
20.00 – 22.00 Uhr	Meditativer Kreistanz	Evang. Luth. Kirche	0179 4868839	Genezareth-Haus, Alleestr. 57a

## Mittwoch, 16.10.2019

10.00 – 11.00 Uhr	Yoga Nidra	Antonella Peinl	0171 813 2058	Yoga-together-one, Furtweg 5
15.00 – 16.00 Uhr	Traumreise	Angelika Lerm	0152 28770880	Yoga-together-one, Furtweg 5
17.00 – 17.30 Uhr	Dorn-Therapie	Patricia Leonhardt	0179 2423972	Yoga-together-one, Furtweg 5
17.30 – 18.00 Uhr	Dorn-Therapie	Patricia Leonhardt	0179 2423972	Yoga-together-one, Furtweg 5
19.00 – 19.30 Uhr	Vortrag Ätherische Öle	Bianca Hartmann	0172 1321282	Yoga-together-one, Furtweg 5
19.00 – 20.30 Uhr	TRI Yoga	Doris Forchhammer	089 31220811	Berchardweg 4, Feldmoching
20.00 – 21.30 Uhr	Kundalini Yoga	Manuela Faki	0176 55918402	Kastanienweg 3
20.00 – 21.00 Uhr	Progressive Muskel Entspannung (PME)	Tamara Holy	0176 21733788	Familienzentrum, Alexander-Pachmann-Str. 40



WOCHE DER STILLE

### Donnerstag, 17.10.2019

13.00 – 14.00 Uhr	ZEN-Meditation	Renate Frank	089 3152194	Yoga-together-one, Furtweg 5
14.00 – 15.00 Uhr	ZEN-Meditation	Renate Frank	089 3152194	Yoga-together-one, Furtweg 5
15.00 – 16.00 Uhr	Körperreise	Stephanie Mach-Kolb	0177 5554565	Im Klosterfeld 56
16.15 – 17.15 Uhr	Meditativer	Monika Petereit	0174 6852613	Yoga-together-one, Furtweg 5
16.30 – 17.30 Uhr	Klang Reise	Doris Forchhammer	089 31220811	Berchardweg 4, Feldmoching
17.00 – 18.00 Uhr	Kundalini Yoga	Antonella Peinl	0171 8132058	VHS, Landshuter Str. 22
17.00 – 18.30 Uhr	Kinderyoga 9-14 Jahre	Manuela Faki	0176 55918402	Familienzentrum, Alexander-
19.30 – 20.30 Uhr	Iyengar Yoga	Nesara Pradeep	0176 22032630	Yoga-together-one, Furtweg 5
20.00 – 22.00 Uhr	Film „Klang der Stille“	Hospizgruppe Wegwarte	089 18911921	Kino Capitol, Alleestr. 24

### Freitag, 18.10.2019

08.00 – 09.30 Uhr	Kundalini Yoga	Manuela Faki	0176 55918402	Familienzentrum, Alexander- Pachmann-Str. 40
09.00 – 10.30 Uhr	Kundalini Yoga	Zuzana Netusilova	0176 97556975	Yoga-together-one, Furtweg 5
11.00 – 12.30 Uhr	Körpererfahrung	Stephanie Mach-Kolb	0177 5554565	Im Klosterfeld 56
15.00 – 16.00 Uhr	PME f. Kinder 8-10 Jahre	Tamara Holy	0176 21733788	Yoga-together-one, Furtweg 5
16.00 – 17.00 Uhr	PME Erwachsene	Tamara Holy	0176 21733788	Yoga-together-one, Furtweg 5
17.30 – 18.30 Uhr	Traumreise	Angelika Lerm	0152 28770880	Yoga-together-one, Furtweg 5
19.00 – 21.00 Uhr	Mantra-Konzert	Anahat	0179 5003030	VHS, Landshuter Str. 22

### nach Terminvereinbarung

jeweils 15 Min. Reiki-Behandlung (Mo 17- 18.30 Uhr)	Patricia Leonhardt	0179 2423972	Sportplatzstr. 16c
jeweils 15 Min. Seelengesang	Gisela Leiter	0157 81517066	Finkenweg 1
jeweils 30 Min. Energie-Flow	Christine Gningue	0151 58 16 96 06	Alexander-Pachmann-Straße 7

**Bitte melden Sie sich aus Platzgründen unbedingt telefonisch an.**

**Wenn nichts anderes angegeben ist, sind die Örtlichkeiten in Unterschleißheim.**

www.einfachsein.one YOGA INSPIRATION Doris Forchhammer 0163/3122080