



**Katharina Jäschke**  
Yogalehrerin BDY/EYU

Mobil: 0151 - 62600882  
E-Mail: katharina-jaeschke@t-online.de

## Termine: 2. Halbjahr 2023

Stand: 15.08.2023

Mein Angebot ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Daher werden meine Kurse von vielen Krankenkassen gefördert, auch die Onlinestunden.

### Yoga am Montag – Seminarraum

Montag: Vormittag (10 – 11:15 Uhr) und Abend (18:30 – 19:45 Uhr)

**04.09.2023 – 27.11.2023**

<b>Termine:</b> 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. / 2 Wochen Pause / 16.10. / Herbstferien 1 Woche Pause / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. // <b>Kosten:</b> 10 Termine 150 EUR
--

Adelheid Seminarhaus | Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden

### Yoga am Dienstag – Online Live (Zoom)

Dienstag: Abend (19 – 20:15 Uhr) – ACHTUNG NEUE ANFANGZEIT!!!

**05.09.2023 – 28.11.2023**

<b>Termine:</b> 05.09. / 12.09. / 19.09. / 26.09. / 2 Wochen Pause / 17.10. / Herbstferien 1 Woche Pause / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. // <b>Kosten:</b> 10 Termine 150 EUR
--

### Yoga und Meditation im Dezember

Zwei Abende zum Jahresausklang. Mit Körperbewegungen, Atemachtsamkeitsübungen zur Stille in der Meditation finden.

Donnerstag 20 – 21:15 Uhr

<b>Termine:</b> 07.12. / 14.12. // <b>Kosten:</b> 2 Termine 30 EUR
---

Adelheid Seminarhaus | Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden und Online Live.

Nach der Winterpause geht es weiter am 15. Januar 2024.

#### Bankverbindung

Katharina Jäschke, Postbank Frankfurt, IBAN: DE39 1001 0010 0533 1221 32