

## TERMINE 1. HALBJAHR 2024

### Yoga am Montag – Seminarraum

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

#### 15. Januar – 18. März 2024

**Termine:** 15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02. / 12.02. / 19.02. / 26.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. //

#### 15. April – 1. Juli 2024

**Termine:** 15.04. / 22.04. / 29.04. / 2 Wochen Pause / 13.05. / Pause Pfingstmontag /  
27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07. //

**Kosten:** 10 Termine 150 EUR

Adelheid Seminarhaus | Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden

### Yoga am Dienstag – Online Live

Abend (18:30 – 19:45 Uhr)

#### 16. Januar – 19. März 2024

**Termine:** 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02. / 27.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03. //

#### 16. April – 2. Juli 2024

**Termine:** 16.04. / 23.04. / 30.04. / 2 Wochen Pause / 14.05. / Pause Pfingstmontag /  
28.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07. //

**Kosten:** 10 Termine 150 EUR

Adelheid Seminarhaus | Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden

### YOGA SONNTAGE

**14. Januar 2024 | 11 – 16 Uhr | „Reich ist, wer zufrieden ist!“**

**11. Februar 2024 | 11 – 16 Uhr | „Meine“ Freiheit?“**

**Kosten:** 75 € pro Termin | Bei Buchung beider Workshops kann eine Bescheinigung für den Besuch eines Präventionskurses zur Vorlage bei der Krankenkasse ausgestellt werden.

Emma & Co. – die Theaterwerkstatt | Goebenstraße 19 Hinterhaus, Wiesbaden

Mein Angebot ist zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen gefördert.
--

Stand: 09.11.2023

**Katharina Jäschke**

Yogalehrerin BDY/EYU

Telefon: 0151 / 62600882

E-Mail: [katharina-jaeschke@t-online.de](mailto:katharina-jaeschke@t-online.de)

**Mehr Informationen → „Mein Yoga-Angebot“**

[www.yoganachmasswiesbaden.de](http://www.yoganachmasswiesbaden.de)