

## Yoga am Montag

Adelheid Seminarhaus | Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden

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

### 25. November 2024 – 17. Februar 2025

**Termine:** 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12.2024 / Winterpause / 13.01.2025 / 20.01. /  
27.01. / 03.02. / 10.02. / 17.02. //

Kosten: 10 Termine 150 EUR

### 10. März 2025 – 30. Juni 2025

**Termine:** 10.03. / 17.03. / 24.03. / 31.03. / Osterpause / 28.04. / 05.05. / 12.05. /  
19.05. / 26.05. / 02.06. / Pfingstpause / 23.06. / 30.06. //

Kosten: 12 Termine 180 EUR

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

---

## Yoga rund um den Stuhl – Dienstagvormittag

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit etwas eingeschränkt sind und trotzdem etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen. Geübt wird „rund um den Stuhl“, im Sitzen und Stehen.

**Termine:** Dienstag | 10:00 – 11:30 Uhr

Ort: LAB – Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden

Anmeldung bei der LAB: Tel. 0611/ 300497 | E-Mail: [info@lab-wiesbaden.de](mailto:info@lab-wiesbaden.de)



---

## Yoga Einzelstunden

... werden individuell vereinbart und finden nicht regelmäßig statt. Sie möchten Yoga für sich zu Hause üben? Haben Freude an der eigenen Stimme beim chanten vedischer Texte, interessieren sich für die Yoga-Philosophie...

---

### Konto

Katharina Jäschke, Postbank, BIC PBNKDEFF  
IBAN DE39 1001 0010 0533 1221 32

Stand: 27.11.2024

### 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)