

**Termine Herbst/Winter 2024/2025 Stand 15.04.24****Änderungen vorbehalten**

Anmeldung bitte über jeweilige VHS Stelle

**Montag**

- 1) 15.45 bis 16.45 Uhr VHS Unterland/Beilstein/Online Beckenboden-Gym  
04.11./11.11./18.11./25.11./02.12. **Insgesamt 5 x**
  - 2) 17.30 bis 18.45 Uhr VHS Untergruppenbach/Präsenz Meridian Qi Gong  
14.10./21.10./—/  
04.11./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12. **Insgesamt 8 x**
  - 3) 19.30 bis 20.45 Uhr VHS Heilbronn/Flein/Präsenz Indian Balance®  
14.10./21.10./—/  
04.11./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12./16.12. **Insgesamt 12 x**  
13.01./20.01./27.01.
- 2025
- 4) 17.30 bis 18.30 Uhr VHS Unterland/Beilstein/Online Indian Balance® & more  
13.01./20.01./27.01./03.02./10.02. **Insgesamt 5 x**
  - 5) VHS Heilbronn/Flein Präsenz s. 2)  
13.01./20.01./27.01. (noch 3 x Folge aus 2024) **Insgesamt 12 x**

**Mittwoch**

- 1) 15.45 bis 16.45 Uhr VHS Unterland/Brackenheim/Online Beckenboden-Gym  
16.10./23.10./—/6.11./13.11./20.11 **Insgesamt 5 x**
- 2) 17.30 bis 18.45 Uhr VHS Heilbronn/Klingenberg Indian Balance® & more  
16.10./21.10./—/  
04.11./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12./ **Insgesamt 8 x**
- 3) 19.30 bis 20.45 Uhr VHS HN/Untergruppenbach Präsenz Indian Balance® & more  
28.02./06.03./--/--/27.03./--/  
10.04./17.04./24.04./--/08.05./15.5. **Insgesamt 5 x (8 x)**

**Montag Abend 13.05.24 VHS Brackenheim ONLINE****StressLESS – und ein  
gutes Körpergefühl  
ein Entspannungsmix****Einzelabende:** „Waldbaden“, „Waldbaden und Indian Balance“,  
Atem uns Stimme, Ätherische Öle, „Wechseljahre Behandlung“ **siehe unter „Seminare-Übersicht“**