

Termine Herbst/Winter 2025/2026 Stand 07.05.25**Änderungen vorbehalten****Sondertermin 1 x 14.11. Freitag Abend VHS Heilbronn: Meridian Qi Gong und Yin Yoga**
Anmeldung bitte immer über jeweilige VHS Stelle

Montag

-
- 1) 15.00 bis 16.00 Uhr VHS Unterland Beilstein/ONLINE Beckenboden-Gym
Herbst: 13.10./20.10./-/03.11./10.11./17.11/ **Insgesamt 5 x**
Fortsetzung möglich mit TN-Zahl bis Mitte Dezember
2026: 12.01./17.01./24.01./02.02./09.02./ **Insgesamt 5 x**
- 2) 16.15 bis 17.15 Uhr VHS Unterland/Beilstein/ONLINE Heilgymnastik
dynamisch, achtsam
und Yin Yoga
Herbst: 13.10./20.10./-/03.11./10.11./17.11/ **Insgesamt 5 x**
Fortsetzung möglich mit TN-Zahl bis Mitte Dezember
2026: 12.01./17.01./24.01./02.02./09.02./ **Insgesamt 5 x**
-
- 3) 17.45 bis 19.00 Uhr VHS Untergruppenbach/PRÄSENZ Meridian Qi Gong
und Yin Yoga
28.04./05.05./12.5./19.05./26.05./ **Insgesamt 5 x**
30.06./07.07./14.07./21.07./18.07./ **Insgesamt 5 x**
Herbst:
13.10./20.10./-/03.11./10.11./17.11/24.11./1.12./8.12 **Insgesamt 8 x**
2026: 12.01./19.01./26.01./02.02./09.02./ **Insgesamt 5 x**

Mittwoch

- 1) 15.45 bis 16.45 Uhr VHS Unterland/Brackenheim/ONLINE Beckenboden-Gym
Herbst: 15.10./22.10./-/05.11./12.11./19.11./ **Insgesamt 5 x**
2026: 14.01./21.01./28.01./04.02./11.02./ **Insgesamt 5 x**
- 2) 17.00 bis 18.00 Uhr VHS Heilbronn/ONLINE Beckenboden Online
Herbst: 15.10./22.10./-/05.11./12.11./ **Insgesamt 4 x**
- 3) 17.00 bis 18.00 Uhr VHS Unterland/Neudenau/ONLINE Beckenboden Gym
Herbst: 19.11./26.11./03.12./10.12./
-
- 4) 19.30 bis 20.45 Uhr VHS HN/Untergruppenbach Präsenz Indian Balance® & more
Herbst:
15.10./22.10./-/5.11./12.11./19.11./ 26.11./3.12./10.12. **Insgesamt 8 x**

Einzelabende: „Waldbaden und Atem“ „Ätherische Öle und Bachblüten“
sowie Vorträge zu „Hormon-Achterbahn“, „Trauma-Erfahrungen“, „Konflikt-Lösungen“ oder
weitere Themen
siehe unter „Seminare-Übersicht“