

**Termine Winter/Frühjahr 2026 Stand 12.12.25 Änderungen vorbehalten****1 x 03.03. Dienstag Abend VHS UntergBach: Vortrag - Traumasensibilität – erkennen/verstehen****Montag****1) 15.00 bis 16.00 Uhr VHS Unterland Beilstein/ONLINE/ Beckenboden Gym**

10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./ insgesamt 5 x
12.01./17.01./24.01./02.02./09.02./ insgesamt 5 x
2026: 13.04./20.04./27.04./04.05./11.05./ insgesamt 5 x

2) 16.15 bis 17.15 Uhr VHS Unterland/Beilstein/ONLINE /Heilgymnastik u. Yin Yoga dynamisch, achtsam

10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./ insgesamt 5 x
12.01./17.01./24.01./02.02./09.02./ insgesamt 5 x
2026: 13.04./20.04./27.04./04.05./11.05./ insgesamt 5 x

3) 17.45 bis 19.00 Uhr VHS Untergruppenbach/PRÄSENZ/ Meridian Qi Gong und Yin YogaAchtsam auch für hochsensibel/traumasensibel

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
2026: 13.04./20.04./27.04./04.05./11.05./ insgesamt 5 x
2026: 15.06./22.06./29.06./06.07./13.07./20.07. insgesamt 5 x

Mittwoch**1) 15.45 bis 16.45 Uhr VHS Unterland/Brackenheim/ONLINE Beckenboden-Gym**

12.11./19.11./26.11./03.12./10.12 insgesamt 5 x
2026: 14.01./21.01./28.01./04.02./11.02./ insgesamt 5 x
2026: 15.04./22.04./29.04./06.05./13.05./ insgesamt 5 x

2) 17.00 bis 18.00 Uhr VHS Heilbronn/ONLINE/Beckenboden Gym

15.10./22.10./-/05.11./12.11./ insgesamt 4 x
2026: 14.01./21.01./28.01./04.02. / insgesamt 4 x

3) 19.30 bis 20.45 Uhr VHS HN/Untergruppenbach PRÄSENZ Indian Balance® & more

15.10./22.10./-/5.11./12.11./19.11./ 26.11./3.12./10.12. i insgesamt 8 x
2026: 14.01./21.01./28.01./04.02./11.02./ insgesamt 5 x
2026: 15.04./22.04./29.04./06.05./13.05./ Insgesamt 5 x
2026: 17.06./24.06./01.07./08.07./15.07./22.07. Insgesamt 6 x

2026: **29.07.25** Abschluss für alle Kursteilnehmende/Interessierte Waldheide bei Vollmond