

# Yoga und Bewegung Ü60



Ort: **Yogaraum Minden**, Wittekindallee 23, 32423 Minden

Zeit: **freitags 10:30 – 12:00 Uhr**

Kontakt: Tara

> Tel: 0151 / 428 75 132 (v.a. für kurzfristige Absprachen,  
in der Whatsapp-Kursgruppe bitte nur Kurs-spezifische Nachrichten)

> [tara@herztoene.net](mailto:tara@herztoene.net) (wird nicht immer zeitnah gelesen)

Zielgruppe: eher geringe / leichte Yogaerfahrung; ab 60 Jahren (keine Bedingung!)

Bei gesundheitlichen Problemen: gerne VORHER Kontakt mit mir aufnehmen – danke!

Stil: überwiegend Hatha-Yoga, mit Elementen aus anderen Yogastilen und Bewegungs-  
Methoden zur Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur und Balance

Unterricht: Tara Regine Schuch, Jörg Wiedenhöft

Kontakt: Tara

> Tel: 0151 / 428 75 132 (v.a. für kurzfristige Absprachen,  
in der Whatsapp-Kursgruppe bitte nur Kurs-spezifische Nachrichten)

> [tara@herztoene.net](mailto:tara@herztoene.net) (wird nicht immer zeitnah gelesen)

Kosten TN:

10 Termine 150,- € je 90 Minuten (Laufzeit: 4 Monate)

5 Termine 80,- € je 90 Minuten (Laufzeit: 2 Monate)

1 Termin 17,- € je 90 Minuten (in der laufenden Gruppe)

An- und Abmeldungen - damit kein/r umsonst kommt:

- ✓ Bitte melde Dich im Voraus für ganze Monate oder bestimmte Termine an.
- ✓ Absagen sind kostenlos möglich, aber bitte möglichst bis 17 Uhr am Vortag per Whatsapp-Nachricht. (Bei Krankheit sind natürlich auch spätere Absagen möglich.)
- ✓ Falls mal zu wenige TN für den folgenden Tag angemeldet sind, sage ich am Vortag bis 19 Uhr per Whatsapp-Nachricht den Kurstermin ab.

Termine 2026:

Juli: 03.07., 10.07., 17.07., 31.07.2026  
(NICHT am 24.07.2026!)

**August: Sommerpause**

September: 11.09., 18.09., 25.09.2026  
(NICHT AM 04.09.2026!)

Oktober: 02.10., 09.10., 16.10., 30.10.2026  
(NICHT AM 23.10.2026!)

November: 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.2026

Dezember: 04.12., 11.12., 18.12.2026 = Ende in 2026

**Winterpause**

Start in 2027: weiter ab 15.01.2027

