



# Kursplan

NEU ab Februar 2026

## MONTAG

8.30 – 10.00  
Seelendimension des  
Yoga

10.15 – 11.00  
Reha

11.15 – 12.00  
Reha nach Vereinbarung

17.00 – 18.15  
Text- und  
Begriffsstudium

18.30 – 20.00  
Forschungskreis  
„Sozialer Prozess“

20.15 – 21.00  
Reha

## DIENSTAG

Einzelunterricht nach  
Vereinbarung

Einzelunterricht nach  
Vereinbarung

Einzelunterricht nach  
Vereinbarung

17.15 – 18.00  
Reha

18.15 – 19.15  
PowerVit

19.30 – 21.00  
Seelendimension des  
Yoga

## MITTWOCH

8.30 – 10.00  
Text- und  
Begriffsstudium

10.30 – 11.15  
Einzelunterricht nach  
Vereinbarung

11.30 – 12.15  
Reha

18.15 – 19.45  
Seelendimension des  
Yoga

20.00 – 21.00  
Power-Gym  
(Beweglichkeit, Ästhetik  
und Kraft)

## DONNERSTAG

8.30 – 10.00  
Konzentrations- und  
Meditationsübungen

10.30 – 12.00  
Seelendimension des  
Yoga

18.30 – 19.15  
Reha

19.30 – 21.00  
Seelendimension des  
Yoga

## FREITAG

8.30 – 9.15  
Reha

9.30 – 10.30  
Power-Gym  
(Beweglichkeit, Ästhetik  
und Kraft)

10.45 – 12.15  
Einzelunterricht oder  
Beratungsgespräche

*Betriebliche  
Gesundheits-  
angebote  
auf Anfrage*