



# Bewegung von Innen

## Stundenplan Gruppenlektionen

Dienstag	17.00 – 18.30h	Zentrierende Körperarbeit CoreWork® (alle zwei Wochen) tanz- und bewegungsraum olten
Mittwoch	17.30 – 19.00h	Zentrierende Körperarbeit CoreWork® tanz- und bewegungsraum olten
	19.15 – 20.45h	Zentrierende Körperarbeit CoreWork® tanz- und bewegungsraum olten
Donnerstag	18.00 – 19.30h	Zentrierende Körperarbeit CoreWork® tanz- und bewegungsraum olten
	19.45 – 21.15h	Zentrierende Körperarbeit CoreWork® (alle zwei Wochen) tanz- und bewegungsraum olten  oder  Anfänger Zentrierende Körperarbeit CoreWork® (alle zwei Wochen) tanz- und bewegungsraum olten
Freitag	18.30 – 20.00h	offene Tanzabende (1x pro Monat) tanz- und bewegungsraum olten
	18.15. – 20.15h	Übungslektionen (1x pro Monat) Veränderungs- und Heilungsprozesse im Körper zulassen tanz- und bewegungsraum olten

## Unterrichts - Quartale 2025

6. Januar – 5. April

14. April – 12. Juli

11. August – 27. September

13. Oktober – 20. Dezember