

## faYoku<sup>o</sup> -- Faszien-Yoga + Shinrin Yoku (im Naturraum n.V.)

montags um 07:15–08:30 Uhr. Mit Anmeldung. (75min./12Euro–Kurscoupon)

Kursleitung: Angelika Middendorf. Infos: <https://www.praxismiddendorf.de/fayoku>

## Faszienfitness-im Atemfluß

montags um 12:00–13:00 Uhr. Ohne Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon).

Kursleitung: Imke Oelsner

Infos unter: <https://www.praxismiddendorf.de/faszienfitness-im-atemfluss/>

## Rückenfit mit Faszientraining

montags um 17:30–18:30 Uhr. Ohne Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon–Praxis-

Middendorf). Kursleitung: Michaela Althoff–Dobrowolski

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/rueckenfit-mit-faszientraining/>

## Faszien-in-Bewegung

dienstags um 16:30–17:30 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon–Praxis-

Middendorf). Kursleitung: Frauke Brinkmann

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/faszien-in-bewegung-mit-frauke-brinkmann-master-trainerin-fuer-faszien-in-bewegung/>

## Liebscher&Bracht/LnB – Motion/

## Engpassdehnungskurs + Fascial Fitness

dienstags um 18:00–19:00 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon).

Kursleitung: Birgit Middendorf

Infos unter: <https://www.praxismiddendorf.de/leistungen/lnb-motion/>

## faYoku<sup>o</sup> -- Faszien-Yoga + Shinrin Yoku

mittwochs um 09:00–10:15 Uhr. Ohne Anmeldung. (75min./12 Euro–Kurscoupon).

Kursleitung: Angelika Middendorf. Infos: <https://www.praxismiddendorf.de/fayoku>

## Ashtanga Yoga (externer Kurs)

mittwochs um 19:00–20:30 Uhr. Mit Anmeldung. (90min./Yoga–Coupons–T.Perlova).

Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: [t.perlova@gmx.de](mailto:t.perlova@gmx.de)

Infos unter: <https://www.praxismiddendorf.de/yogamittatiana/>

## Fascial Fitness/LnB – Motion

donnerstags um 18:00–19:00 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./12Euro-Kurscoupon). Kursleitung: Birgit Middendorf  
Infos unter: [https://www.praxismiddendorf.de/fascial-fitness\\_engpassdehnung-lnb/](https://www.praxismiddendorf.de/fascial-fitness_engpassdehnung-lnb/)

## Rückenfit mit Faszientraining

freitags um 11:00–12:00 Uhr. Ohne Anmeldung. (60min./12Euro-Kurscoupon-Praxis-Middendorf). Kursleitung: Michaela Althoff – Dobrowolski  
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/rueckenfit-mit-faszientraining/>

## Pilates (externer Kurs)\*

freitags um 16:45–17:45 Uhr. Mit Anmeldung. Kursleitung: Tatiana Perlova.  
Mit Anmeldung direkt bei Tatiana: [t.perlova@gmx.de](mailto:t.perlova@gmx.de)  
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/pilates/>

## Ashtanga Yoga (externer Kurs) – Krankenkassen-zertifiziert.

freitags um 18:00–19:30 Uhr – Anfänger:innen. Mit Anmeldung. (90min./Yoga-Coupons-T.Perlova). Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: [t.perlova@gmx.de](mailto:t.perlova@gmx.de)  
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/yogamittatiana/>

## Yogalates (externer Kurs)

samstags um 09:00–10:00 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./Yogalates-Coupons-T. Perlova). Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: [t.perlova@gmx.de](mailto:t.perlova@gmx.de)  
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/yogalates/>

## Zusätzliche Kurse und Workshops:

### Faszientraining meets TriloChi: 21.07.2024

sonntags um 10:00–11:30 Uhr (mtl. n.V. ). Mit Anmeldung (90min./15€)  
Kursleitung: Michaela Althoff. Anmeldung unter: [ela-althoff@gmx.de](mailto:ela-althoff@gmx.de)  
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/trilochi/>

### Qi Gong zur tiefen Entspannung

Auf Anfrage (!) ab März 2023. Kontakt <[Max.Kuhlmann@web.de](mailto:Max.Kuhlmann@web.de)>. Kursleitung: Max Kuhlmann.  
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/qi-gong-kurs/>

### Wu Ji Gong – Leben ist Bewegung, Bewegung ist Lebenskraft:

Workshop n.V. /Leitung: Jeanette Meyer, Lehrerin für Qi Gong. Info unter: [www.qigong-pfad.de](http://www.qigong-pfad.de)  
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/wu-ji-gong-workshop/>