

Montags und Freitags

mit Karuh und SanSara



Omkar / Suprabatham/ Stille HerzensMeditation

7.30 bis 8.00 Uhr
kostenlos

weitere Veranstaltungen

alle kostenlosen Veranstaltungen sind auch via Zoom möglich.



Freitag, 16.01.

Geführte Meditation
mit Karuh

18.30 bis 19.30 Uhr
siehe Flyer



Sonntag, 18.01.

Dhuni meets Shakti Lotus Bliss Feuer
mit Karuh & SanSara
mit anschließendem süßen Frühstück

18.30 bis 19.30 Uhr
kostenlos



Freitag, 23.01. -
Dienstag, 27.01.

Die 9 Meisterschulen des Feng Shui
mit Thor

10.00 bis 18.00 Uhr
siehe Flyer



Freitag, 30.01.

Urkraft der Weiblichkeit -
GöttinnenZirkel mit Karuh

18.30 bis 20.00 Uhr
kostenlos



Weitere Informationen unter www.karuh-sternenlichtzentrum.de

Januar Programm 2026

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	★ 12 🧘	13 🧘	14 🧘	15 🧘	★ 16 🧘	17
★ 18 ☀️	★ 19 🧘	20 🧘	21 🧘	22 🧘	★ 23 🌀	24 🌀
25 🌀	★ 26 🌀	27 🌀	28 🧘	29 🧘	★ 30 🌙	31 🛏️

Vom 23.12.-11.01.2026 macht das SternenlichtZentrum eine Pause.

Montags bis Donnerstags

Bewegungsfreude mit Heike



Montags

Schlingentraining
Sling & Kraft

18.15 bis 19.15 Uhr
19.30 bis 20.30 Uhr



Dienstags

Schlingentraining

09.00 bis 10.00 Uhr



Mittwochs

Kraft & Yoga

19.00 bis 20.15 Uhr



Donnerstag

Yoga

09.00 bis 10.00 Uhr
19.00 bis 20.15 Uhr



Samstag,
31.01.

Reformer Pilates
Schnupperstunde

09.00 bis 10.00 Uhr
10.15 bis 11.15 Uhr

Neu

Anmeldung bei Heike unter Tel. 0172/7292229