

## faYoku° -- 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° -- 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/>

Birgit Middendorf & Team -- Praxis für Osteopathie & Faszienarbeit. Salzmannstraße 64, 48147 Münster

Tel.: 0251 / 39 99 78 32

E-Mail: [praxismiddendorf@gmail.com](mailto:praxismiddendorf@gmail.com)

URL <https://www.praxismiddendorf.de>

## Fascial Fitness & Engpassdehnung nach LnB

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: 21.04.2024

sonntags um 10:00–11:30 Uhr (mtl. n.V.). Mit Anmeldung (90min./p.P.15Euro).

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/>