

KURSPLAN – GÜLTIG AB DEM 24.10.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

09:00 – 10:00

Pilates

09:00 – 10:00

Pilates

10:00 – 11:15

Yoga für den Rücken

10:15 – 11:30

**Entspannungstraining
mit Yoga Elemente**

17:00 – 18:15

**Block: Sanfter Einstieg in
die Yogapraxis***

-Anmeldung vorab erforderlich-

17:00 – 18:15

Yoga

18:30 – 19:30

Yoga für den Rücken

18:00 – 19:00

Pilates

18:00 – 19:15

Yoga

18:00 – 19:15

Yoga

20:00 – 21:00

Pilates

19:30 – 20:45

Männeryoga

19:45 – 21:00

Asana Flow

**4-wöchiger Block-Kurs mit Start am 07.11.22 und Teilnahme nach vorheriger Anmeldung. Nähere Informationen finden Sie unter www.yoganisha.info oder direkt vor Ort im Studio.*