

# Kursplan

## Montags

9:00 Uhr Schmerzfrei durch Yoga mit Stefanie

10.15 Uhr Yin Yogan (Entspannungsyoga) mit Stefanie

17:45 Uhr Flow&Relax (Vinyasa) mit Birgit

19:00 Uhr Aerial Yoga mit Birgit

20.15 Uhr Stress Relief (Autogenes Training) mit Veronika

## Mittwochs

15.15 Uhr Schmerzfrei durch Yoga mit Stefanie

16.30 Uhr Faszienyoga mit Stefanie

19.00 Uhr Qigong mit Eva

## Freitags

9.00 Uhr Yogatherapie mit Stefanie

10.15 Uhr Rückbildungsyoga mit Baby mit Britta

16.30 Uhr Qigong mit Eva

16.30 Uhr Aerial Yoga mit Birgit

## Dienstags

09.00 Uhr Yogatherapie mit Stefanie

10.15 Uhr Rückbildungsyoga mit Baby mit Britta

16.30 Uhr Hatha Yoga mit Stefanie

16.30 Uhr Rückbildungsyoga ohne Baby mit Birgit

17.45 Uhr Schwangerschaftsyoga mit Britta

17.45 Uhr Yogatherapie mit Stefanie

19.00 Uhr Yin Yoga mit Stefanie

## Donnerstags

9:00 Uhr Aerial Yoga mit Stefanie

16.30 Uhr Hatha Yoga mit Stefanie

17.45 Uhr Aerial Yoga mit Stefanie

19.00 Uhr Stress Relief (Autogenes Training) mit Karuna

