



Kursplan

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

FREITAG

FREITAG

Vormittag

8:00-9:15

Yoga am Morgen-
dynamisch in den
Tag *(Carmen)*

10:00-11:00

Yoga auf dem Stuhl
(Carmen)

17:00-17:50

smoveySenior-
Mobilisiert & Kräf-
tigen *(Danielka)*

18:00-19:00

Progressive
Muskelentspannung
(Daniela)

20:00-21:30

Vinyasa Yoga
(Andrea)

16:00-17:15

Hatha Yoga
(Carmen)

17:45-19:00

Hatha Yoga
(Carmen)

19:30-20:45

Hatha Yoga
(Carmen)

16:30-17:45

Hatha Yoga
(Jasmin)

19:30-20:45

Hatha Yoga
(Jasmin)

19:30-20:45

Hatha Yoga
(Jasmin)

18:30-19:30

Tao-Yin die
chinesische
Rückenschule
(Yvonne)

20:00-21:30

Qigong des
Herzens-Sheng
Zhen Gong
(Yvonne)

Jeden 1.

12:30-13:00

Gemeinsam
meditieren
(Mojo Di/Fabienne)

13:30-14:30

Autogenes Training
(Mojo Di/Fabienne)

15:00-16:00

Happy Kids
(Mojo Di/Fabienne)

20:00-21:00

Entspannt ins
Wochenende
(Mojo Di/Fabienne)

Jeden 2.

16:45-18:00

Rücken-Yoga
(Carmen)

18:30-19:15

Gongmeditation
(Mike)

Jeden 3.

19:00-20:30

Intuition effektiv &
Erfolgreich zur
Lebensgestaltung
einsetzen
(Tabea)

Jeden 4.

18:00-19:00

Mit Meditation den
inneren Ruhepol
finden
(Yvonne)