



# KURSPLAN

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Sonntag

**Sanft in den Tag**

9:30 -11:00 Uhr  
Angela

**Bewegungstherapie\***

11:00 -12:00 Uhr  
Andreas

**Ashtanga Yoga**

13:00 -14:30 Uhr  
Seha

**Prenatal Yoga**

15:30 -17:00 Uhr  
Angela

**Power Up & Flow**

17:30 -19:00 Uhr  
Angela

**Vinyasa Flow**

19:30 -21:00 Uhr  
Eva

**Meditatives Yoga\***

17:30 -19:00 Uhr  
Consuela

**Meditatives Yoga\***

19:15 -20:45 Uhr  
Consuela

**Back Up**

17:30 -19:00 Uhr  
Angela

**Meditatives Yoga**

19:30 -21:00 Uhr  
Consuela

**Yin Yoga**

17:30 -19:00 Uhr  
Angela

**Bewegungstherapie\***

19:15 -20:15 Uhr  
Andreas

**Externe Angebote**

**\*Meditatives Yoga**  
Kurse von  
Yoga und Meditation

**\*Bewegungstherapie**  
Kurse von Andreas Wolf  
Personaltraining