

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
06.30 – 7.30 Uhr Yoga Nidra mit Astrid (ab 03. Juli 2023)		06.30 – 07.30 Uhr Yoga für Frühaufsteher mit Ayesha		08.00 – 09.30 Uhr Morgen-Yoga mit Pia	
9:30 – 10.30 Uhr Yoga 70 + mit Ayesha		9.00 – 10.00 Uhr Yoga Rücken mit Ayesha			
Rheumaliga 11.00-12.00 Uhr Samaviva Rheumakurs Mit Ayesha		10.30 – 11.30 Uhr Yoga 70 + mit Ayesha			
		12.00 bis 13.30 Uhr Kundalini Yoga mit Ayesha			
	Pro Infirmis im Herbst 2023			Geburtsvorbereitung für Paare mit Nina (jeden 2. Monat 1x)	Geburtsvorbereitung für Paare mit Nina (jeden 2. Monat 1x)
18.00 – 19.00 Uhr Yoga Rücken mit Ayesha	18.00 – 18:45 Uhr Meditation mit Carmen	18-19.00 Uhr Yoga bei Übergewicht mit Ayesha	18-19 Uhr Yoga Nidra mit Astrid (ab 28.09.2023)		
19.30 – 20.45 Uhr Yoga Basic mit Ayesha		19.30 – 20.45 Uhr Yoga Basic mit Ayesha			

**Wenn dich ein Kurs interessiert, dann nimm bitte Kontakt zu uns auf! Schreib uns eine Mail oder ruf einfach an, falls wir gerade unterrichten, hinterlass uns eine Nachricht.**

**Wir freuen uns auf dich... bis bald 😊!!!**