



Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.15 - 19:30	17:00-18:00 <sup>1</sup>	18:00 – 19:15	10:00 -11:15 <sup>2</sup>	10:00-11:15 <sup>3</sup>
<b>Yoga Sanft</b> Ruhig und effektiv	<b>Yoga + Beckenboden</b> <sup>1</sup> (Blockkurs)	<b>Pilates</b> mit Herz und Fun	<b>Yoga Sanft</b> <sup>2</sup> Bitte anmelden	<b>Yoga</b> <sup>3</sup> 14 tägig
		19:30 - 20:45	<b>Klangmassage Peter Hess®</b>	
Alle Kurse sind für Einsteiger und Mittelstufe geeignet.		<b>Yoga Vinyasa Flow</b> Bewegungs- fluss	Der Klang und spürbare Schwingungen fließen durch den Körper hindurch. Sie lösen eine direkte Entspannungsreaktion aus, klären den Geist und mobilisieren die Regeneration. Termin bitte vereinbaren	
Probestunde 10 €      Einzelstunde 14 € 10er Karte 3 Monate gültig zzgl. Ferien 120 € <sup>1</sup> Kursangebot Yoga + Beckenboden 8 Einheiten ab 04.09.19 Mittwoch 79 €				
Professionelle Klangmassage mit Peter Hess® Klangschalen			45 Minuten	45 €
			Angebot bis 31.07.19	35 €

<sup>2</sup> Anmeldung für Freitag: Mobil 0157 872 99 409 gerne Whatsapp

<sup>3</sup> Termine für Yoga am Samstag: Facebook, Instagram, Aushang im Studio

Während der Schulferien können die Stunden vom Kursplan abweichen