



Kursplan 2019

Yoga, Personal-Training, Yogatherapie

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	09:00 - 12:00 Yogaeinzelunterricht Yogatherapie	09:30 - 10:45 Yoga für Schwangere
18:00 - 19:00 Pilates		18:00 - 19:15 Yoga Hatha

Yoga für Schwangere:

Präventionskurs der Krankenkassen

Pilates:

Powerhouse und Atmung, Koordination und Konzentration sind die Schlagworte dieses Unterrichts.

Yoga Hatha:

Hier ist eine Teilnahme möglich, wenn bereits Yogaerfahrung besteht. Bei einer ausreichend guten körperlichen Verfassung und Freude am Voranschreiten, ist ebenfalls eine Teilnahme möglich.

Nach einem Gespräch über Ihre Wünsche und Voraussetzungen, kann ich Ihnen einen für Sie passenden Kurs empfehlen.

Eine Bezuschussung der Krankenkassen ist möglich.