

# Wochenplan **Präsenz Yoga** vom 18. bis 24. September 2023

Montag, 18.9.	Dienstag, 19.9.	Mittwoch, 20.9.	Donnerstag, 21.9.	Freitag, 22.9.	Samstag, 23.9.	Sonntag, 24.9.

Termine in der  
Schmerzfrei-Praxis nach Liebscher & Bracht,  
Personal Trainings,  
Einzelstunden und Coachings  
nach Vereinbarung.

Weitere Kurse, Specials und Workshops für das Jahr 2023 sind in Vorbereitung und findet ihr auf meiner Homepage.

## Änderungen des Kursplans behalte ich mir vor.

	<p><b>Präsenz Yoga</b> <b>Power-Yoga</b> 18.00–19.15 Uhr Kraftvolles Yoga, Dehnung und Entspannung</p>	<p><b>Präsenz Yoga</b> <b>Faszien-Yoga</b> 16.00–17.15 Uhr Faszien-Yoga, rollen, Dehnung und Entspannung</p>	<p><b>Präsenz Yoga</b> <b>Wohlfühl-Yoga</b> 17.00–18.15 Uhr Sanftes Yoga, Dehnung und Entspannung</p>	<p><b>Präsenz Yoga</b> <b>Männer-Yoga</b> 17.15–18.30 Uhr Bewegung, Kraft, Dehnung und Entspannung</p>		
--	--	--	---	--	--	--