Wochenplan Yoga vom 18. bis 24. März 2024

Montag, 18.3.	Dienstag, 19.3.	Mittwoch, 20.3.	Donnerstag, 21.3.	Freitag, 22.3.	Samstag, 23.3.	Sonntag, 24.3.
Guten Morgen Yoga **9.00–10.15 Uhr** Yoga zum Wochenstart						

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

Weitere Kurse, Specials und Workshops für das Jahr 2024 findet ihr auf meiner Homepage.

Änderungen des Kursplans behalte ich mir vor.

	Power-Yoga **18.00–19.15 Uhr** Kraftvolles Yoga, Dehnung und Entspannung	**Faszien-Yoga** **16.00–17.15 Uhr** Faszien-Yoga, rollen, Dehnung und Entspannung	**Wohlfühl-Yoga** **17.00–18.15 Uhr** Sanftes Yoga, Dehnung und Entspannung	**Männer-Yoga** **17.15–18.30 Uhr** Bewegung, Kraft, Dehnung und Entspannung		