

Wochenplan **Yoga** vom 15. bis 21. April 2024

Montag, 15.4.	Dienstag, 16.4.	Mittwoch, 17.4.	Donnerstag, 18.4.	Freitag, 19.4.	Samstag, 20.4.	Sonntag, 21.4.
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		
--	---	---	--	---	--	--