

# Wochenplan **Yoga** vom 8. bis 14. Juli 2024

Montag, 8.7.	Dienstag, 9.7.	Mittwoch, 10.7.	Donnerstag, 11.7.	Freitag, 12.7.	Samstag, 13.7.	Sonntag, 14.7.
<b>Guten Morgen Yoga</b> 9.00–10.15 Uhr Yoga zum Wochenstart					<b>Walk &amp; Fitness</b> 9.00–10.15 Uhr Bewegung, Fitness und Walken in der Natur	

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.

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