

Wochenplan **Yoga** vom 24. bis 30. November 2025

Montag, 24.11.	Dienstag, 25.11.	Mittwoch, 26.11.	Donnerstag, 27.11.	Freitag, 28.11.	Samstag, 29.11.	Sonntag, 30.11.
Guten Morgen Yoga 9.00–10.15 Uhr Sanftes 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 2025 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		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--	--