

Kursplan Weihnachten und Neujahr 2018/2019

23.12.2018	So	10.30-12:00	Sanftes Yoga & Achtsamkeit <i>Stille Nacht – heilige Nacht</i>	Jeanette
24.12.2018 25.12.2018 26.12.2018		keine Kurse	Fröhliche Weihnachten! Das Studio bleibt geschlossen	
27.12.2018	Do	08:45-10:00	Hatha Flow <i>Merry Armbalancen</i>	Meike
		18:30-19:45	Hatha Yoga Präventionskurs <i>Glückliche Hüften</i>	Meike
28.12.2018	Fr	17:15-18:30	Hatha Flow <i>Detox für Deinen Körper</i>	Katrin
29.12.2018	Sa	10:05-11:30	Hatha Yoga Präventionskurs <i>Glücklicher Rücken</i>	Jeanette
30.12.2018	So	10:30-12:00	Sanftes Yoga & Achtsamkeit <i>Das Jahr entspannt & achtsam ausklingen lassen</i>	Susanne
31.12.2018	Mo	09:30-10:45	Yin Chakra Yoga	Jeanette

2019

01.01.2019	Di	keine Kurse	Frohes Neues. Das Studio bleibt geschlossen.	
02.01.2019	Mi	18:30-19.45	Hatha Flow <i>Upside down – das Jahr anders rum starten</i>	Jeanette
03.01.2019	Do	08:45-10:00	Hatha Flow <i>Energie Boost</i>	Meike
		18:30-19:45	Hatha Yoga Präventionskurs <i>Glückliche Schultern & Nacken</i>	Meike
04.01.2019	Fr	17:15-18:30	Hatha Flow <i>Öffne Dich für Neues</i>	Katrin
05.01.2019	Sa	10:05-11:30	Sanftes Yoga & Achtsamkeit	Susanne
06.01.2019	So	keine Kurse	Happy Feiertag. Das Studio bleibt geschlossen.	

Dieser Plan ersetzt den regulären Kursplan und Du kannst mit Deinem Abo, 10er Karte, Probemonat & Drop-In zu allen Stunden kommen. Für die Kurse ab dem 7.1 schau auf unserer Webseite vorbei.

Unsere schwangeren Mamas & Mamas in der Rückbildung sind herzlich in den sanften Stunden sowie beim Hatha Yoga willkommen.

Wir wünschen Dir und Deiner Familie ein wunderbares Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr! Wir freuen uns auf 2019 mit Dir!