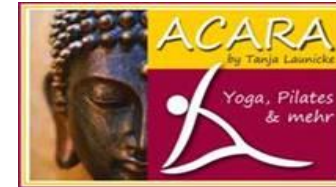


Weihnachtsferienprogramm 2022/2023 live & online



DO 22.12.22	FR 23.12.22	Weihnachten MO 26.12.21	DI 27.12.22	MI 28.12.22	DO 29.12.22
aktueller Kursplan	letzter Kurstag 8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch	9.30-11.30 Uhr Weihnachts-Yoga Detox & Stretch 1	8.30-9.30 Uhr Morgenroutine sanft & bewegt 2	8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien 5	17.00-18.15 Uhr Yogilates "Rücken" mit dem Pilatesball 6
18.15-19.30 Uhr Ashtanga Yoga Basic			17.00-18.15 Uhr Pilates & Faszien mit der langen Pilatesrolle 3		18.30-20.00 Uhr Ashtanga Yoga geführte Klasse - für alle 7
ab 19.40 Uhr			18.30-20.15 Uhr Yoga & FeetUp 4		
Weihnachtsfeier LIVE!					
	Ende aktueller Kursplan				

FR 30.12.22	Neujahr SA 1.1.23	MO 2.1.23	DI 3.1.23	DO 5.1.22	Feiertag 6.1.23
8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch & Röllchen-shape 8	15.30-17.30 Uhr 108 Sonnengrüße zum Jahresstart incl. Pranayama & Meditation 9	17.00-18.00 Uhr Pilates für den Rücken mit dem Theraband 10	8.30-9.30 Uhr Morgenroutine sanft & bewegt 12	17.00-18.15 Uhr Liebscher-Bracht Schulter & Wirbelsäule 13	9.30-11.30 Uhr Hl 3 Könige Special Yoga & Hüftgold Workout-Stretch-Relax 15
		18.15-20.00 Uhr Mondgruß - Yogaflow für geschmeidige Hüften 11		18.30-20.00 Uhr Ashtanga Yoga geführte Klasse - für alle 14	
					9.1.22. Start neuer Kursplan

Jeder Kurs ist einzeln buchbar! Die Anmeldung ist verbindlich. Zeitkarteneinsatz nicht möglich. Bitte melde dich PER MAIL an.

Teilnahmegebühr: 60 min 12€; 75 min 13,50€; 90 min 15€; 105 min 20€; 120 min 22€

Am 9.1.22. geht's im neuen Kursplan weiter. Die Kurse biete ich weiterhin live & online an

Weihnachts-Detox-Yoga	Nach dem Festmahlschmaus wieder in Bewegung kommen, schwitzen und den sofafaulen Knochen "Beine machen"...
Mondgruß Yogaflow	Der Mondgruß lädt zum Mitmachen ein.... wir arbeiten mit hüftöffnenden Asanas
Yoga & FeetUp	Üben mit dem Kopfstandstuhl - keine Angst, wir stehen nicht die ganze Zeit Kopf, sondern nutzen ihn auch als Abstütz-, Sitz- und Liegehilfe - auch für Neulinge!
Morgenroutine	Eine sanfte Stunde - gemischt mit Pilates Elementen, sanften Mobilisationen, Asanas und Atemübungen
Yoga-Pilates Rücken	Pilatesübungen für den Rumpf fließen in die Yogasequenz mit ein; ausgiebiges Entspannen inclusive.
108 Sonnengrüße	Traditionell zum Neujahr: Sonnengruß A 108 Mal ohne zu halten geübt ergibt eine bewegte Meditation, die Kraft und Energie schenkt. (Katze-Kuh-Vario gern gesehen!)
Rückenfit & Faszien	Alles was dem Rücken guttut. Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen. Der Name ist Programm!
Yoga & Bauch ... Röllchen	Feiertags-Gegenbewegung: die müden Knochen neu sortieren und mit Übungen rund um die Körpermitte den Genußorgien entgegentreten. Es darf auch Schweiß fließen!
Ashtanga Yoga	Geführte Klasse für alle - Modifikationen erwünscht! Lass dich im gleichmäßigen Fluss der Atmung durch die Stunde tragen zu lassen.
Liebscher-Bracht	Faszientraining nach der Liebscher-Bracht Methode. Wir arbeiten mit Bällen und der Faszienrolle. Probier's aus - es lohnt sich
HL3K Yoga Special	Let's have fun :) Raus aus den Federn und zack! auf die Matte. Wir bewegen viele Muskeln und lassen die Plätzchen-& Festtagskalorien purzeln und entspannen ausgiebig

22.Dez. Weihnachtsfeier : Einladung zum gemütlichen Beisammensein mit Tee/Glühwein/Kekschen, ab 19.40 Uhr. Wenn du beim Kurs mitmachen möchtest, melde dich kurz!