

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.00 - 19.00 Uhr Lachyoga VA MO-1	Ayurveda Tag Massagen Beratung nach Absprache	10.00 - 11.30 Uhr Achtsamkeitstraining mit Yoga und Ayurveda VA Mi-1	10.00 - 11.30 Uhr Rücken yoga VA DO-1	9.00 - 10.30 Uhr Yoga ab 55 plus VA Fr-1	9.00 - 11.00 Uhr Entspannt ins Wochenende Atem- und Yoga- übungen für mehr Energie und zur Rückenstärkung VA Sa-1
19.00 - 20.30 Uhr Yoga & Meditation VA MO-2	Autogenes Training Burnout-Prävention durch Beratung und Übungen	17.00 - 18.30 Uhr Herz-Yoga für Gelassenheit und Ruhe VA Mi-2	11.30 - 13.00 Atem- und Yogaübungen zur Gewichtsreduktion VA DO-2	11.00 - 12.30 Uhr Ernährungstraining und -beratung zum Abnehmen VA Fr-2	
Kursgebühren Gestalten Sie Ihr Yogaprogramm nach Ihren individuellen Bedürfnissen: Nutzen Sie 2 Kursangebote pro Woche nach eigener Wahl für 70,-€ monatlich. Zusätzlich können Sie nach vorheriger Terminabsprache eine Ayurveda-Massage (30 min.) und ein Beratungsgespräch (30 min.) dazu buchen – bereits im Preis inbegriffen! Bei Vorauszahlung für 3 Monate zahlen Sie nur 65,-€ pro Monat, bei Vorauszahlung für 6 Monate sind es nur 60,-€ pro Monat!	15.00 - 16.00 Uhr Psychoyoga-Coaching beim Walking VA DI-1		15.00 - 16.30 Uhr Yoga auf dem Stuhl VA DO-3 20.00 - 21.30 Uhr Yoga & Meditation VA DO-4	17.00 - 18.30 Uhr Psychosomatisches Gesundheitstraining mit Yoga und Ayurveda VA Fr-3	Probestunde 10,-€/ Samstag 15,-€ Kinderyoga auf Anfrage! Dieser Flyer gilt als Beratungsgutschein zu einem kurzen persönlichen Infogespräch! Rufen Sie zur Terminvereinbarung gleich an: 0421 - 23 93 99

„Ich kann es nur selbst tun. Ich habe mein Leben in der Hand!“