

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		07:00 – 07:45 MINDFUL MORNING Jessica Nagel		
		08:15 – 09:30 MINDFUL MORNING Jessica Nagel	09:00 – 10:30 YOGA mit LIA Lia Geist	
19:00 – 20:30 TAI CHI Sigrid Erstling	19:00 – 20:30 IYENGAR-YOGA Christian Freude	19:00 – 20:30 IYENGAR-YOGA Christian Freude	19:00 – 20:00 MEDITATION Monika Altmann	

SAMSTAG 1 x im Monat 10:00 – 12:00 **BODYBLISS** mit Barbara von den Driesch (siehe www.wohlfuehrraume.info)