

YOGASTUDIO 15

KURSÜBERSICHT

MONTAG

08.30 – 10.00 Uhr | Morgenyoga für alle | Jeanette

12.10 – 12.45 Uhr | Entspannungstraining | Anna

18.15 – 19.45 Uhr | Yoga, Alle Level | Jeanette

20.00 – 21.30 Uhr | Yoga, Einsteiger | Jeanette

DIENSTAG

07.30 – 08.30 Uhr | Movendo Beckenbodentraining | Belinda/Gertrud

08.45 – 09.45 Uhr | Movendo Beckenbodentraining | Belinda/Gertrud

18.00 – 19.00 Uhr | Movendo Beckenbodentraining | Belinda/Gertrud

19.15 – 20.15 Uhr | Movendo Beckenbodentraining | Belinda/Gertrud

19.45 – 20.45 Uhr | ONLINE-YOGA* | Jeanette

MITTWOCH

07.00 – 08.00 Uhr | Yoga für Frühaufsteher | Jeanette

08.30 – 10.00 Uhr | Yoga für den Rücken | Jeanette

17.15 – 18.15 Uhr | Entspannungstraining** | Anna

19.00 – 20.30 Uhr | Yoga mit Vorerfahrung | Jeanette

DONNERSTAG

09.30 – 11.00 | Yin Yoga | Jessica

19.00 – 20.40 | Kundalini Yoga | Romana

FREITAG

18.00 – 19.30 Uhr | Yin Yoga | Jessica

SONNTAG

09.00 – 10.30 Uhr | Yin Yoga | Jessica

* Ganz bequem von dir zu Hause via Zoom.
Anmeldung: www.jela-yoga.com/online-buchung

** alle zwei Wochen: jede ungerade Kalenderwoche