


# Yogakurse ab 12.09. in der Yogalounge Herrenberg

<b>Montag</b>	ab 14.10. 9.15 – 10.30 Yoga für Schwangere Tanja	ab 23.09. 10.45 – 11.45 Yoga nach der Schwangerschaft Ute & Tanja	15.00 – 16.15 Uhr Yoga bei körperlichen Einschränkungen Ute	18.00 – 19.00 Uhr Rückenyooga für den gesunden Rücken Ute	19.30 – 21.00 Rücken-Special & längere Meditation (incl. Mantra Yoga Stunde am 3. Montag im Monat, Termine: 21.10., 18.11., 16.12.) Ute & Stefanie			
<b>Dienstag</b>	9.00 – 10.00 Sport in der Schwangerschaft Ute	10.15 – 11.30 Yoga for Everybody Ute	15.00 – 16.00 Uhr FamilySteps® - Der Eltern-Kind-Kurs von 1 – 3 Jahre Angela Reder	16.30 – 17.30 Uhr Kinderyoga für Grundschulkind 24.9. Schnuppertermin ab 01.10. Patricia	18.00 – 19.15 Faszienyoga meets Yin (Yin-Yoga mit sehr langen Dehnungen in allen ungeraden Wochen) Antje	20.00 – 21.15 Rückenyooga für den gesunden Rücken Ute		
<b>Mittwoch</b>	9.15 – 10.30 Yoga for Everybody Ute	10.45 – 11.45 Mama fit – Baby mit Rückbildungsyoga & Pilates für Mama + Baby Ute		17.30 – 18.45 Yoga für Schwangere Ute	<b>der Frauenkurs</b> 19.00 – 20.15 CHANDRA-Yoga mit Beckenbodenübungen Ute		 20.30– 21.30 Zumba Fitness Patricia	
<b>Donnerstag</b>		Babymassage I: 9.30 – 10.45 Babymassage II: 11.00 – 12.15 Cornelia (Hebamme) ab 10.10., 5 x			18.00 – 19.15 Rückenyooga Ute	19.30 – 20.45 Vinyasa Power Yoga Antje		
<b>Freitag</b>	9.00 – 10.30 Yogabalance (Yoga, Balance & Pilates) Ute	10.45 – 11.45 Mama fit – Baby mit Rückbildungsyoga & Pilates für Mama + Baby Ute		14.45 – 15.45 Eltern-Kind-Yoga 08.11. Schnuppertermin ab 15.11. Ute	16.00 – 17.15 Reha – Yoga bei körperlichen Einschränkungen Sylvia	17.30 – 18.45 Einsteigerkurs Stefka & Sylvia	ab 20.09. 19.00 – 20.15 Ashtanga® Yoga Innovation AYI. Annika	
<b>Samstag</b>	ab 21.09. 9.00 Uhr Hatha Yoga for everybody Tanja	ab 21.09. 10.30 – 11.45 Yoga für Schwangere Patricia, Ute & Tanja	<b>Sonntagsworkshops, 9.00 – 12.00</b> 6.10.: Workshop Meditation mit Sylvia 17.11.: Entspannung & Stress mit Sylvia  Geburtsvorbereitung für Paare(24./25.8.,....) Workshops, z.B. Osho Meditation, sanftes Yoga, Yoga Nidra geplant			<b>Sonntags, 18.00 – 19.30 Uhr</b> 6.10. & 20.10. Yoga & Pranayama mit Patricia 3.11. & 17.11. Yoga & Pranayama mit Patricia 8.12. & 15.12. Yoga & Pranayama mit Patricia		