


Yogakurse in der Yogalounge Herrenberg ab 14.09.

mit max. 11 Personen / Kurs ! Bitte unbedingt für die einzelnen Termine online anmelden!

Montag			15.00 – 16.15 Uhr Yoga bei körperlichen Einschränkungen Ute	17.45 – 19.00 Uhr Rücken yoga für den gesunden Rücken Ute	19.30 – 20.45 Ashtanga Yoga (alle unger. Wochen) Annika Mantra Yoga, Indian Balance, in den geraden Wochen Stefanie & Ute	
Dienstag	bis 20.10./ ab 03.11. 9.00 Uhr Mama fit – Baby mit Ute	10.30 – 11.30 Yoga for Everybody Ute			Neu: 18.00 – 19.15 Deep Relax Antje	20.00 – 21.15 Rücken yoga für den gesunden Rücken Ute
Mittwoch	9.00 – 10.15 Yoga for Everybody Ute	10.45 – 11.45 Rückbildung mit Pilates für Mama + Baby Ute		17.30 – 18.45 Yoga für Schwangere Ute	nach Bedarf z.B. Rücken yoga * Yogabalance * Chandra Yoga, ...	 geplant 20.30– 21.30 Zumba Fitness Patricia
Donnerstag		9.30 – 10.45 Yoga für Schwangere Stefanie			18.00 – 19.15 Rücken yoga Ute	19.45 – 21.00 Vinyasa Power Yoga Antje
Freitag	ab 25.09. 9.00 – 10.30 Yogabalance (Yoga, Balance & Pilates) Ute	bis 23.10. 10.45 – 11.45 Mama fit – Baby mit ab 06.11. Rückbildung mit Pilates Ute	ab 06.11. 14.45 – 15.45 Eltern-Kind-Yoga Ute	16.00 – 17.15 sanftes Yoga zur Stärkung von Körper und Geist Sylvia	ab 06.11. Anfängerkurs oder nach Bedarf Ute	19.00 – 20.15 Ashtanga® Yoga (in den ger. Wochen) mit Annika Friday Flow (in den unger. Wochen) mit Kim
Samstag	9.00 Uhr Yoga for everybody Henrike & Sandra	10.30 – 11.45 Yoga für Schwangere Henrike & Sandra	<p>Du kannst dich bei uns sicher fühlen ! Denn wir nehmen die AHA´s ernst. Abstand: * maximale Teilnehmerzahl 11 Personen im 100 m² Raum * unser Raum ist mit den 8 Fenstern gut durchlüftbar ! Hygiene: bitte nach Eintreten Hände desinfizieren, Matten werden nach dem Kurs desinfiziert Alltagsmaske: bitte im Flur und auf Toilette tragen</p>			