

Kostenlose Probestunde online vereinbaren * von der Krankenkasse zertifiziert * tolle Angebote für Neukunden * flexibles Kurssystem * großer Raum * viele Fenster * Luftfilteranlage * begrenzte Teilnehmerzahl *- Hybrid, Online & Präsenz,

www.yogalounge-herrenberg.de, Infos unter Tel. 07032 78 69 400



WhatsApp 01520 23 79 110 info@yogalounge-herrenberg.de alle Kurse im Studio live + teilw. Online

Montag	9.00 – 10.15 Yoga für Schwangere  Ute	10.45 – 11.45 Rückbildung für Mama + Baby Beckenboden, Rectusdiastase, Blase,...  Ute		16.30 – 17.45 Yoga-Anfängerkurs (für AOK Mitglieder kostenlos) Ute	18.00 – 19.15 Rücken yoga for all ... für den gesunden Rücken  Ute	19.45 – 22.00 Vorbereitung auf eine intuitive, sanfte und sichere Geburt Partnerkurs
Dienstag	9.00 -10.15r Yoga-Anfängerkurs (für AOK Mitglieder kostenlos) Ute	10.45 – 11.45 Babys in Bewegung 3 – 6 Monate Ute	Ab 10.10. 17.00 – 18.15 Iyengar® Yoga Ranka	18.30 – 19.30 Yoga Flow ... go with the flow! for all Natalie	wechselnde Kurse & Workshops	
Mittwoch	9.00 – 10.15 Yoga for EveryBody  Ute	10.45 – 11.45 Babys in Bewegung 7 – 12 Monate Ute		17.45 – 19.00 Yoga für Schwangere  Kim	19.15 – 20.15 Zumba „Weck mit dem Speck“ Daniela	20.30 – 21.45 MännerYoga only Men Uwe
Donnerstag	9.30 – 10.30 Mami-Lates Yoga und Pilates- dein Kid darf mit! Daniela	10.45 – 11.45 MamaSporty Bauch-Beine-Po – Workout dein Kid darf mit! Daniela	auf Anfrage 10.00 Yogabalance in Kayh Ute	16.30 – 17.45 Hatha Yoga for all Ute & Gabriella	18.00 – 19.15 Rücken yoga for all für den gesunden Rücken  Ute	19.45 – 21.00 Vinyasa Power Yoga Antje
Freitag	9.00 – 10.15 Yogabalance (Yoga, Balance & Pilates) Ute	ab 20.10. 10.45 – 11.45 Rückbildung für Mama + Baby Ute	ab 22.9. 14.45 – 15.45 Eltern-Kind-Yoga Selina	17.00 – 18.15 Yin & Sound Natalie	18.30–19.45 Ashtanga Yoga Innovation AYI® Basic Annika	20.00 – 21.15 Bodyfit & Beckenboden  Steffi
Samstag	8.45 – 9.45 Preg.Gym – Fit durch die Schwangerschaft Steffi	10.00- 11.15 Rückbildungskurs für die Mama (6-8 Wochen n.E.) Steffi	Sonntag	ab Oktober 9.30 – 10.45 Weekend-Yoga Sonja	Retreats am Bodensee, im Allgäu, im Montafon und im Piemont in Italien	



