



Kurse im Herbstsemester 21 * Einstieg jederzeit möglich



Kostenlose Probestunde online vereinbaren * von der Krankenkasse zertifiziert * tolle Angebote für Neukunden * Testmöglichkeit in vielen Kursen vor Ort * flexibles Kurssystem * großer Raum * viele Fenster * Luftfilteranlage * flexibles Kurssystem * begrenzte Teilnehmerzahl * Bitte unbedingt anmelden & aktuelle Corona-Regeln beachten * H – 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 + zusätzlich mit Online – Übertragung!

Montag	ab 11.10. 9.00 Yoga für Schwangere Sandra +	ab 11.10. 10.45 Uhr Rückbildung für Mama + Baby + Sandra	15.00 – 16.15 Uhr Yoga bei körperlichen Einschränkungen Ute	17.45 – 19.00 Uhr Rücken yoga für den gesunden Rücken (bei schönem Wetter draussen!) Ute	ab 04.10 19.30 – 20.45 Rücken yoga Level 2 mehr Kraft für den gesunden Rücken mit fortgeschrittenen Übungen Ute		
Dienstag		10.15 – 11.30 Hatha Yoga für alle Ute			ab 19.10. 18.15 – 19.30 Yoga Flow Natalie	20.00 – 21.15 Rücken yoga + Ute	
Mittwoch	9.00 – 10.15 Yoga for EveryBody + Ute	10.45 – 11.45 Rückbildung mit Pilates für Mama + Baby + Ute	geplant ab 13.10. Entspannt und konzentriert in der Schule Kinderyoga für Grundschüler		18.15 – 19.30 Yoga für Schwangere + Kim	ab 13.10. 20.00 – 21.15 Rückbildung mit Pilates + Yoga + Steffi	
Donnerstag	auf Anfrage 10.00 – 11.30 Yogabalance in Kayh (Yoga, Balance & Pilates) Ute				18.00 – 19.15 Rücken yoga für den gesunden Rücken + Ute	19.45 – 21.00 Vinyasa Power Yoga Antje	Nur Online! 20.00 – 21.15 Vinyasa Power Y. Melanie
Freitag	ab 8.10. 9.00 – 10.15 Yogabalance (Yoga, Balance & Pilates) Ute	ab 8.10. 10.45 – 11.45 Mama fit – Baby Ute	ab 29.10. 14.45 – 15.45 Eltern-Kind-Yoga Ute	16.00 – 17.15 sanftes Yoga zur Stärkung von Körper und Geist Sylvia	ab November AOK - Kurs nur für AOK Mitglieder	19.00 – 20.15 Ashtanga Yoga Innovation AYI® Annika	
Samstag	9.00 – 10.15 Uhr Yoga for EveryBody + Henni&Sandra	10.30 – 11.45 Yoga für Schwangere + Henni& Sandra	Yogafreizeiten <i>an den Bodensee * ins Allgäu * ins Montafon * nach Mallorca * * in den Schwarzwald * ins Kloster * ins Piemont nach Norditalien</i>				