

Stundenplan 2024

Zeit	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag *
9 – 10.00	Beckenboden-Flash	Yin Yoga (bis 10.15)		Qi Gong (bis 10.15)	NIA 5 Stages
10.15 – 11.15	Rückbildung mit Babys (bis 11.30)				NIA FREE DANCE
12.15 – 13.15 h	Chakrameditation				
17 - 18			Healing Sounds		
18.15 – 19.15			NIA 5 Stages		
19.30 – 20.30			Atemmeditation		

* 1 x pro Monat: 17.2. / 16.3. / 27.4. / 25.5. / 22.6.2024.

Ab Frühling finden einige Klassen draussen statt.

Infos zu Workshops findest Du auf meiner Homepage. Um auf dem neusten Stand zu sein, abonniere den Newsletter.