

STUNDENPLAN 2023



Dienstag

9 -10 h
Ladies Fit
70+

10.15 – 11.15 h
Beckenboden-
training

12-13.15 h
Meditation

14.30 – 15.45 h
Rückbildung
(mit Babys)

Donnerstag

9 – 10.15 h
Meditatives
Yin Yoga

12 – 13 h
Pranayamas
(Atemkraft)

17 – 18 h
Heilende Laute

18.15 – 19.15 h
NIA 5 Stages

19.30 – 20.45 h
Chakra-
meditation

Freitag

9 – 10.15 h
Qi Gong

(Outdoor
bei gutem
Wetter)

Samstag *

9-10 h Nia 5
Stages

10.15 – 11.15 h
NIA

* 1 x pro Monat
– siehe
spezielle Daten