

KURSPLAN 2025/26

MONTAG

Yoga im Einzelsetting

mit Nadine
Termin nach Vereinbarung

Workshops & Retreats am Wochenende

auf der Homepage ersichtlich

Slow Flow Yoga

mit Vera
17:00 – 18:00 Uhr

Modern Jazz Dance

mit Nadine
18:15 – 19:30

“Vom Klang berührt” Yoga

mit Nadine
19:45 – 21:00 Uhr

DIENSTAG

Rendez-vous mit deiner Stimme (Stimmtraining)

mit Nadine
Termin nach Vereinbarung

Studiovermietung für dein Angebot

auf Anfrage

Full Body Workout

mit Cornelia
16:00 – 17:20

“Quelle der Kraft” Yoga

mit Tamara
17:30 – 18:45

Fat Chance Belly Dance - Gruppenbauchtanz

mit Tina
19:00 – 20:30 Uhr

MITTWOCH

“Stark aus der Mitte”

mit Cornelia
6:30 – 7:30

Klangschalenmassage

mit Nadine
Termin nach Vereinbarung

Wirbelsäulengymnastik

mit Katharina
16:30 – 17:30 Uhr

“Beweglich & Stark” Yoga

mit Nadine
17:45 – 19:00 Uhr

Spielraum Körper

mit Nadine
19:15 – 20:15

DONNERSTAG

Yoga am Stuhl für Senior:innen

mit Nadine
9:30 – 10:30

Full Body Workout

mit Cornelia
16:00 – 16:50

“Balance für Körper und Geist” Yoga

mit Tamara
17:00 – 18:15

“Sonne im Herzen” Yoga

mit Tamara
18:30 – 19:45

FREITAG

Morgen Yoga

mit Martha
9:00 – 10:15 Uhr

Tanzsafari

mit Liuba
16:00 – 17:00

Soundhealing

mit Nadine
18:30 – 20:30
einmal monatlich

Heilsames Singen

mit Nadine
18:30 – 21:00
einmal monatlich