

Weitere regelmässige Kurse in unseren Räumlichkeiten (bitte direkt bei den Kursleiter:innen anmelden)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<u>9.00 – 10.00 Uhr</u> <u>Erfahrbarer Atem</u> <u>nach prof. Ilse</u> <u>Middendorf</u>	<u>10:00 – 11:00</u> <u>Pilates</u>		
<u>12:15 – 13:30</u> <u>Yin Yoga & Yoga</u> <u>Nidra</u>		<u>12:10 – 13:10</u> <u>Pilates</u>		
	<u>14:00– 15:00</u> <u>Senioren yoga auf</u> <u>dem Stuhl</u>			
	<u>15:30– 16:30</u> <u>Senioren yoga auf</u> <u>dem Stuhl</u>			
<u>18:30 – 20:00</u> <u>Nishino–</u> <u>Atemmethode aus</u> <u>Japan</u>				<u>18:30 – 20:15</u> <u>Atem, Bewegung,</u> <u>Meditation</u>