



# Herzens-Tempel Kursplan

## Montag

8.15-9.45 Uhr  
**Ashtanga Yoga**  
Yulivee

14.45-16.15 Uhr  
**Beckenboden Yoga**  
Yulivee

16.30-17.30 Uhr  
**Yoga & Krebs**  
Regula

17.45-19.15 Uhr  
**Yin Yoga**  
Regula

19.30-21.00 Uhr  
**Yin & Yang Yoga**  
Regula

## Dienstag

10.00-11.00 Uhr  
**Babymassage**  
Stephanie

17.00-18.15 Uhr  
**Hatha Yoga**  
Melanie

18.30-19.45 Uhr  
**Hatha Yoga**  
Melanie

20.00-21.00 Uhr  
**Aerial Yoga**  
Melanie

## Mittwoch

8.00-9.15 Uhr  
**Yoga & Angst**  
Yulivee

9.30-10.45 Uhr  
**Gentle Flow  
sanftes Vinyasa-Yoga**  
Christine

17.45-19.00 Uhr  
**Hatha-Vinyasa Yoga**  
Alexandra

19.15-20.30 Uhr  
**Gentle Flow  
sanftes Vinyasa-Yoga**  
Christine

## Donnerstag

8.00-9.00 Uhr  
**Pilates für  
Frühaufsteher**  
Stephanie

9.15-10.15 Uhr  
**Pilates Mama & Baby**  
Stephanie

10.30-11.30 Uhr  
**Aerial Yoga**  
Melanie

16.45-18.00 Uhr  
**Hatha-Vinyasa Yoga**  
Alexandra

18.15-19.45 Uhr  
**Yoga & Krebs**  
Regula

20.00-21.00 Uhr  
**DANCE  
Ritmo Latino**  
Zohra

## Freitag-Sonntag

**Seminare/  
Workshops/  
Vorträge**

Aktuelles unter  
[www.herzens-tempel.de](http://www.herzens-tempel.de)

**Sanftes  
Vinyasa-Yoga  
jeden 1. Sonntag  
im Monat.**