



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

09.00-10.00 Uhr 
Hatha Flow
Christin

10.30-11.30 Uhr
Babymassage
Stephanie

15.00-16.00 Uhr
Kinder-Yoga
Aline

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

9.30-10.45 Uhr 
**Gentle flow
and restore**
Christine

17.45-19.00 Uhr 
Hatha-Vinyasa Yoga
Alexandra

19.15-20.30 Uhr 
**Gentle flow
and restore**
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 
Hatha Yoga
Regula

20.00-21.00 Uhr 
Rückbildungsfitness
Céline

Freitag

8.00-09.15 Uhr 
Aerial Yoga
Stephanie

11.00-12.00 Uhr
Eltern-Kind-Yoga
Aline

17.00-18.15 Uhr 
Pole Dance
Esther

18.30-19.45 Uhr 
Pole Dance
Esther

Samstag-Sonntag

**Seminare/
Workshops/
Vorträge**

Aktuelles unter
www.herzens-tempel.de

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