




# Herzens-Raum Kursplan

## Montag

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

10.30-11.30 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

17.00-18.00 Uhr   
**Aerial Yoga**  
Stephanie


18.15-19.45 Uhr   
**Hatha Yoga**  
Regula


20.00-21.00 Uhr   
**Rückbildungsfitness**  
Céline

## Freitag

8.00-09.00 Uhr   
**Aerial Yoga**  
Stephanie

10.00-11.00 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](http://www.herzens-tempel.de)

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