



# Herzens-Raum Kursplan

## Montag

- 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

- 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   
**Arial Yoga**  
Stephanie
- 18.15-19.45 Uhr   
**Hatha Yoga**  
Regula
- 20.00-21.00 Uhr   
**Rückbildungsfitness**  
Céline

## Freitag

- 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)