



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 
Aerial Yoga
Stephanie

18.15-19.45 Uhr 
Hatha Yoga
Regula

20.00-21.00 Uhr 
**Rückbildungs-/
Mamafitness**
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