

Neue Kurse  
ab April  
Einstieg  
jederzeit



Unsere **Yoga Kurse** helfen dir, Stress abzubauen und innere Ruhe zu erfahren. Mit gezielten Übungen lindern wir Schmerzen und fördern deine Beweglichkeit, sodass du nachhaltig deine Gesundheit stärkst.

MO

06:00 - 06:45 Morning Challenge / Breathwork \*

08:00 - 09:15 Morgen Yoga \*

18:30 - 19:45 Hatha Yoga \*

19:00 - 20:15 **Anfänger mit Yin & Klang** \*\*

NEU!

DI

06:00 - 06:45 Morning Challenge \*

17:00 - 18:30 **Relax & Easy** \*

MI

06:00 - 06:45 Morning Challenge / Breathwork \*

08:00 - 09:15 Morgen Yoga \*

18:00 - 19:30 **Mittelstufe: Flexibel & Stark** \*\*

DO

06:00 - 06:45 Morning Challenge \*

17:15 - 18:30 **Absolute Anfänger** \*\*

19:00 - 20:15 **Männer Yoga** \*\* \*

NEU!

FR

06:00 - 06:45 Morning Challenge \*

17:00 - 18:30 **Yin Yoga & Klang** \*\*\*

\* Online \* Trimotion Stadtplatz 24 \*\* Therapie im Zentrum Stadtplatz 23