



Yoga – Kursplan

Frühjahr 2024

Stand: März 2024

12 x 60 Minuten

173,00 Euro pro Kurs –

*Krankenkassen anerkannt.

Das PhysioVita

Alexandra Geismann-Stuke

Lübbecker Str.40 32369 Rahden

Telefon: +49 (0) 577160146

E-Mail: info@dasphysiovita.de

www.dasphysiovita.de

vormittags

nachmittags

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
			ALEX 9.00 UHR NEW MUM Rückbildungsyoga*		ALEX 8.00 UHR MORNING POWER Anusara Yoga* (A/M)
					ALEX 9.15 UHR STRENGTH & STRETCH Anusara Yoga* (E)
	CLAUDIA 17.00 UHR RELAX Sanftes Hatha Yoga (E) - 6 x 60 Min.; 75€	ALEX 17.15 UHR PRÄNATAL Schwangerenyoga*		KATJA 17.00 UHR STRENGTH & STRETCH Anusara Yoga* (E)	
	SARINA 18.45 UHR YIN YOGA (E/A) 10 x 75 Min.; 130€	ALINA 18.45 UHR BODY & SOUL Medical Yoga* (E/A)		KATJA 18.15 UHR OPEN HEART Anusara Yoga* (A/M)	
		ALINA 20.00 UHR BE CONNECTED Medical Yoga* (A/M)			

Info:

E: Für TeilnehmerInnen mit YOGA-Grundkenntnissen / Yoga Basic Kurs oder Neugierige ohne gesundheitliche Einschränkungen, die spontan ins Yoga einsteigen wollen

A: Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen und leichten Vorerfahrungen

M: Für TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung und ohne akute gesundheitliche Einschränkungen