KURSÜBERSICHT

SONNENTOR
Ruhe Energie Kraft

VORMITTAG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		06.00 - 07.30 **Kundalini Yoga** Tanja Freyer		
09.00 - 10.00 **Qigong** Sigrid Revault-Braun	09.00 - 10.00 **Qigong** Cornelia Hägele-Selck	09.00 - 10.00 **Rückbildungs-Pilates** Natalie Gutschmidt		09.30 - 11.00 **Qigong** Sigrid Revault-Braun
		10.30 - 12.00 **Yoga Offene Gruppe** Katja Schweizer	10.30 - 12.00 **Yoga Offene Gruppe** Katja Schweizer	

NACHMITTAG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				15.15 - 16.15 **Dehn dich frei** Mit Engpassdehnungen nach Liebscher&Bracht Barbara Peter
17.30 - 18.30 **Faszientraining** Katja Schweizer 24.04.2023 zum Schnuppern	17.00 - 18.00 **Hand Balancing** Tobias Weber 24.01.2023 Kursbeginn		16.00 - 17.30 **Vinyasa Flow** Katja Schweizer 27.04.2023 zum Schnuppern	16.30 - 17.30 **Dehn dich frei** Mit Engpassdehnungen nach Liebscher&Bracht Barbara Peter
18.45 - 19.45 **Vinyasa Power Flow** Katja Schweizer 17.04.2023 zum Schnuppern	18.15 - 19.15 **Qigong** Cornelia Hägele-Selck	17.00 - 18.30 **Bauchtanz** Sarinah	17.45 - 19.00 **Kundalini Yoga** Stephanie Elster	18.00 - 19.30 **Heilsames Singen** Martina Riehl
20.00 - 21.00 **Yin Yoga** Katja Schweizer 20.02.2023 zum Schnuppern	20.00 - 21.30 **Qigong** Sigrid Revault-Braun	18.45 - 19.45 **Meditation** Maritreyo 18.01.2023 + 15.02.2023 zum Schnuppern 20.00 - 21.00 **Meditation** Maritreyo 8.03.2023 Kursbeginn	19.30 - 20.45 **Qigong** Sigrid Revault-Braun	

Stand: Januar 2023