

# HOLISTIC SOUND & MOVEMENT WOCHENPROGRAMM

ab 03. Februar 2025



Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Massage-  
Tag  
mit Tina

ADVANCED  
EISBADEN  
ab 3.2 mit TINA

17:15 - 18:15  
"ERDUNG &  
BALANCE"

gesunde starke Füße  
für ein stabiles  
Fundament" mit Tina  
ab dem 03.02

9:30 - 10:45  
VITALES  
Wirbelsäulen & Gelenks  
YOGA mit Bernadette

16:30 - 17:45  
GOLDEN GIRLS YOGA  
für Frauen ab 55+ mit  
Bernadette

18:00 - 19:15  
RESTORATIVE &  
WILD NAYA YOGA  
mit Live Musik

19:30 - 20:30  
HANDPAN CIRCLE  
mit Canny

9:00 - 10:15  
VITALES  
Wirbelsäulen & Gelenks  
YOGA mit Bernadette &  
Live Musik

16:30 - 17:45  
MINDFUL RUNNING  
Bernadette

18:00 - 19:15  
SELFCARE YOGA  
für Frauen mit  
Bernadette

19:30 - 20:45  
SOUL DANCE  
für FRAUEN  
mit Nina

9:30 - 10:45  
VITALES  
Wirbelsäulen & Gelenks  
YOGA mit Bernadette

17:30-18:45  
SELFCARE Yoga  
für Frauen mit  
Bernadette

19:00 - 20:00  
HANDPAN CIRCLE  
mit Canny

09:30 - 10.30  
EINSTIEG in die  
ACHTSAMKEIT  
mit Tina

10:45 - 11:45  
"ERDUNG &  
BALANCE"  
gesunde starke Füße  
für ein stabiles  
Fundament" mit Tina  
ab dem 17.02

Massage- Tag  
mit Tina

Jede zweite Woche  
EISBADEN  
ADVANCED  
09:30-10:15  
mit TINA ab 08.02

Jede zweite Woche  
EISBADEN  
11:00-14:00  
mit TINA

1x  
monatl.  
SPECIAL EVENT  
YOGA -  
SOUNDJOURNEY  
&  
BRUNCH



\*ANMELDUNGEN ab JETZT MÖGLICH