

KURSPLAN

ZEIT FÜR DICH!

MO
18:30 h | **Bewegt & lebendig**
90 Min. mit Shirley - Level: mittel

DI
09:15 h | **Zeit für dich**
60 Min. mit Sandra - Level: mittel

18:30 h | **Zeit zum Loslassen**
90 Min. mit Linda - Level: leicht

MI
17:00 h | **NoMercy!**
60 Min. mit Sandra - Level: sehr fordernd

18:30 h | **Aufrecht durchs Leben**
90 Min. mit Jana - Level: mittel

DO
17:45 h | **Peak Flow**
60 Min. mit Sandra - Level: fordernd

19:00 h | **Tiefe Ruhe & Hypnose**
60 Min. mit Sandra

FR
10:00 h | **Sanfte Weite**
75 Min. mit Linda - Level: leicht

16:15 h | **Weiblich Mitte**
75 Min. mit Linda - Level: leicht

SA
10:00 h | **Entspannt ins Wochenende**
60 Min. mit Sandra - Level: mittel

SO
17:30 h | **happiness within**
90 Min. mit Sandra - Level: mittel