

# 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