

KURSPLAN

Anmeldung: www.gluecks-yoga-badhomburg.de

MO
17:00 h | **Clear your energy mit Mantramediation**
60 Min. mit Florian - Level: leicht

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

DI
09:15 h | **Gesunder Rücken**
60 Min. mit Sandra - Level: mittel

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

MI
15:30 h | **Yoga für coole Kids (6 bis 8 Jahre)**
60 Min. mit Sandra START: 19.08. 2026

17:00 h | **Power Flow**
60 Min. mit Sandra - Level: sehr fordernd

18:30 h | **Gesunder Rücken**
90 Min. mit Jana - Level: mittel

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

19:15 h | **Glücklich beginnen**
75 Min. mit Sandra

FR
10:00 h | **Yin-Zeit zum Loslassen**
60 Min. mit Linda - Level: leicht

16:30 h | **Pilates**
60 Min. mit Sandra - Level: Mittel

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

SO
16:30 h | **Yin-Zeit zum Loslassen**
60 Min. mit Sandra - Level: leicht

18:00 h | **Gesunder Rücken**
90 Min. mit Sandra - Level: mittel

ZEIT FÜR DICH!