



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Bewegungstherapie &
Entspannungsverfahren

Yoga Zentrum Darmstadt

Kursplan 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	
Vormittag	A Anfänger M Mittelstufe F Fortgeschrittene	PERSONAL TRAINING <i>Yoga, Pilates, Meditation, Atem- u. Entspannungstherapie, Coaching od. Psychotherapie (HP)</i> Bitte vorab Termin vereinbaren.	09:30 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 10:45 A	PERSONAL TRAINING <i>Yoga, Pilates, Meditation, Atem- u. Entspannungstherapie, Coaching od. Psychotherapie (HP)</i> Bitte vorab Termin vereinbaren.	09:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 10:00 A/M	09:00 - PERSONAL TRAINING <i>Yoga, Pilates, Meditation, Atem- u. Entspannungstherapie, Coaching od. Psychotherapie (HP)</i> Bitte vorab Termin vereinbaren.	
				10:30 - PILATES POSTNATAL (Fit nach der Geburt / Rückbildung) A 8 Termine à 75 min 05.10. - 23.11.2017 25.01. - 15.03.2018 19.04. - 21.06.2018	10:15 - YOGA FÜR ANFÄNGER / SENIOREN 11:30 A		
Nachmittag / Abend	16:30 - ENTSPANNUNG MIT YOGA ACHTSAMKEIT UND STILLE (Meditative Yoga, Körperwahrnehmungs-, Atem-, Achtsamkeits und Meditationsübungen) 10 Termine à 60 min In Planung	16:15 - YOGA FÜR JUGENDLICHE 17:15 (13 - 17 Jahre) A Siehe Präventionskurse	17:45 - PILATES BASIC MATTENTRAINING 18:45 A	16:30 - YOGA FÜR ANFÄNGER 17:30 A	15:00 - PERSONAL TRAINING <i>Yoga, Pilates, Meditation, Atem- u. Entspannungstherapie, Coaching od. Psychotherapie (HP)</i> Bitte vorab Termin vereinbaren.		
	17:45 - RÜCKENBALANCE 18:45 A	17:30 - YOGA ASANA MEDITATIV 19:00 A/M	18:30 - YOGA FÜR JUNGE MENSCHEN 19:30 (18 - 26 Jahre) A Siehe Präventionskurse	18:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 19:00 A Raum 1	17:30 - YOGA FÜR SCHWANGERE 18:45 Präventionskurs (KK-Kurs) A 8 Termine à 75 min 27.10. - 15.12.2017 26.01. - 16.03.2018 20.04. - 15.06.2018		
	19:00 - YOGA ASANA MEDITATIV 20:15 A	19:15 - YOGA FÜR LIFE BALANCE 20:45 A/M	19:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 20:00 A	19:15 - PILATES BASIC 20:15 A/M	19:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 20:00 A/M		
	20:30 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 22:00 A/M	19:30 - PILATES BASIC 20:30 Präventionskurs (KK-Kurs) A 10 Termine à 60 min 10.10. - 19.12.2017 16.01. - 20.03.2018 17.04. - 26.06.2018	19:00 - YOGA FÜR ANFÄNGER STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 20:00 Präventionskurs (KK-Kurs) A 10 Termine à 60 min 23.08. - 01.11.2017 17.01. - 21.03.2018 18.04. - 20.06.2018	20:30 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 22:00 A/M Raum 1	19:00 - HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 20:00 Präventionskurs (KK-Kurs) A 10 Termine à 60 min 08.09. - 17.11.2017 24.11. - 16.02.2018 (frei: 29.12 / 05.01 / 21.01)		
	20:30 - HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 22:00 Präventionskurs (KK-Kurs) A 10 Termine à 90 min 15.01. - 19.03.2018 09.04. - 25.06.2018		20:15 - YOGA FÜR LIFE BALANCE 21:45 M/F	20:30 - HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 22:00 Präventionskurs (KK-Kurs) A Raum 2 10 Termine à 90 min 19.10. - 21.12.2017 (10x) 18.01. - 22.03.2018			



Fortlaufende Kurse:

Einstieg und Probestunde jederzeit möglich

Präventionskurse (KK-Kurse)
finden Sie in separatem Kursplan unter www.yoga-gymnastik.de > Präventionskurse