




Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Bewegungstherapie &
Entspannungsverfahren

Yoga Zentrum Darmstadt

Kursplan 2018 / fortlaufende Kurse

	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 13:00 <i>Yoga, Pilates, Meditation, Atem- u. Entspannungstherapie, Coaching od. Psychotherapie (HP)</i> Bitte vorab Termin vereinbaren.	
				10:30 - PILATES BASIC 11:45 <i>Frauengesundheit / Fit nach der Geburt</i> A <i>Raum 1</i> 8 Termine à 75 min Siehe Präventionskurse	10:15 - YOGA FÜR ANFÄNGER / SENIOREN 11:30 A		
Nachmittag / Abend	16:30 - ENTSPANNUNG MIT YOGA ACHTSAMKEIT UND STILLE 17:30 <i>(Meditative Yoga, Körperwahrnehmungs, Atem, Achtsamkeits und Meditationsübungen)</i> 10 Termine à 60 min In Planung	16:15 - YOGA FÜR JUGENDLICHE 17:15 <i>(13 - 17 Jahre)</i> A <i>Siehe Präventionskurse</i>	17:45 - PILATES BASIC MATTENTRAINING 18:45 A	16:30 - YOGA FÜR ANFÄNGER 17:30 A	15:00 - PERSONAL TRAINING 18:00 <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 <i>(18 - 26 Jahre)</i> A <i>Siehe Präventionskurse</i>	18:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 19:00 A <i>Raum 1</i>	17:30 - YOGA FÜR SCHWANGERE 18:45 <i>Präventionskurs (KK-Kurs)</i> A <i>Raum 1</i> 8 Termine à 75 min Siehe Präventionskurse		
	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 <i>Zeitlich befristeter Kurs</i> A <i>10 Termine à 60 min 17.04. - 26.06.2018</i>	19:00 - YOGA FÜR ANFÄNGER STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 20:00 <i>Präventionskurs (KK-Kurs)</i> A <i>Raum 2</i> 10 Termine à 60 min Siehe Präventionskurse	20:30 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 22:00 A/M <i>Raum 1</i>	19:00 - HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 20:00 <i>Präventionskurs (KK-Kurs)</i> A <i>Raum 2</i> 10 Termine à 60 min Siehe Präventionskurse		
	20:30 - HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 22:00 <i>Präventionskurs (KK-Kurs)</i> A <i>Raum 2</i> 10 Termine à 90 min Siehe Präventionskurse		20:15 - YOGA FÜR LIFE BALANCE 21:45 M/F	20:30 - HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 22:00 <i>Präventionskurs (KK-Kurs)</i> A <i>Raum 2</i> 8 oder 10 Termine à 90 min Siehe Präventionskurse			
							

Fortlaufende Kurse:

Einstieg und Probestunde jederzeit möglich

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