



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 Raum 1 8 Termine à 75 min Siehe Präventionskurse	10:15 - YOGA FÜR ANFÄNGER / SENIOREN 11:30 A		
Nachmittag / Abend	16:15 - YOGA FÜR SCHWANGERE 17:30 Präventionskurs (KK-Kurs) Raum 1 8 Termine à 75 min Siehe Präventionskurse	16:15 - YOGA FÜR JUGENDLICHE 17:15 <i>(13 - 17 Jahre)</i> A Siehe Präventionskurse	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 Siehe Präventionskurse	18:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 19:00 A Raum 1	17:30 - YIN-FASZIEN YOGA 18:45 Zeitlich befristeter Kurs Raum 1 8 Termine à 75 min 18.05. - 13.07.2018		
	19:00 - YOGA ASANA MEDITATIV 20:15 A	19:15 - KUNDALINI YOGA (YOGA FÜR ENERGIE 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 10 Termine à 60 min 17.04. - 26.06.2018	19:00 - YOGA FÜR ANFÄNGER STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 20:00 Präventionskurs (KK-Kurs) Raum 2 10 Termine à 60 min Siehe Präventionskurse	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) Raum 2 10 Termine à 60 min Siehe Präventionskurse		
	20:30 - HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 22:00 Präventionskurs (KK-Kurs) Raum 2 10 Termine à 90 min Siehe Präventionskurse		20:15 - HATHA YOGA ENERGIE FLOW 21:45 M/F	20:30 - HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 21:45 Präventionskurs (KK-Kurs) Raum 2 8 oder 10 Termine à 75 min Siehe Präventionskurse			
							<div data-bbox="1848 790 2172 1077" data-label="Image"> </div>



Fortlaufende Kurse:
Einstieg und Probestunde jederzeit möglich

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