



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Yoga Zentrum Darmstadt

Präsenz - Kursplan 14.09. - 18.09.2020

(fortlaufende Kurse)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs
Vormittag	A Anfänger M Mittelstufe F Fortgeschrittene Fortlaufende Kurse: Einstieg und Probestunde jederzeit möglich	PERSONAL TRAINING <i>Yoga, Pilates, Meditation, Atem- u. Entspannungstherapie, Coaching od. Psychotherapie (HP)</i> Bitte vorab <i>Termin vereinbaren.</i>	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 <i>Termin vereinbaren.</i>	09:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 10:00 A/M 10:30 - YOGA BASIC 11:30 <i>Anfänger / Senioren</i> A
Abend / Nachmittag	17:30 - RÜCKENBALANCE 18:30 A <i>Raum 1</i>	17:30 - YOGA ASANA MEDITATIV 19:00 A/M	17:30 - PILATES BASIC 18:30 A	17:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 18:15 A	
	19:00 - YOGA ASANA MEDITATIV 20:15 A <i>Raum 1</i>	19:15 - KUNDALINI YOGA (YOGA FÜR ENERGIE BALANCE) 20:45 A/M	19:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 20:00 A	18:45 - PILATES BASIC/ INTERMEDIATE 19:45 A/M	19:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 20:00 A/M
			20:15-21:45 YOGA ASANA MEDITATIV M/F		

Kontakt: Elisabeth Baender-Michalska | Heinrichstr. 117 | 64283 Darmstadt | Tel.: 06151 - 29 39 83 |

E-Mail: fit@yoga-gymnastik.de | Internet: www.yoga-gymnastik.de | Facebook: www.facebook.com/yogazentrumdarmstadt

Heilpraktikerin Psychotherapie | Dipl.-Sportlehrerin | Dipl.-Sportfachlehrerin für Prävention u. Rehabilitation | ausgebildete Lehrerin für Hatha-Yoga (BDY, BYV Shivananda-Stil), Kundalini-Yoga (3HO), Vinyasa-Yoga, Yin-Faszien-Yoga, Schwangerschafts- u. Rückbildungsyoga | Polestar-Pilates-Trainerin | Entspannungskursleiterin | Buchautorin: "Yoga & Embodiment" (Schattauer Verlag 2014)