



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Yoga Zentrum Darmstadt

((•)) Live Stream - Kursplan 22. - 26.02.2021

(fortlaufende Kurse)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs
Vormittag	A Anfänger M Mittelstufe F Fortgeschrittene	PERSONAL TRAINING <i>Bitte Termin vereinbaren.</i>		PERSONAL TRAINING <i>Bitte Termin vereinbaren.</i>	09:30 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN A Anfänger / Senioren
Abend / Nachmittag	17.45 - RÜCKENBALANCE 18.45 A/M	18:00 - KUNDALINIYOGA 19:00 M/F	19:00 - HATHA YOGA- STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG 20:00 A <i>Präventionskurs 5</i>	17:45 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 18:45 A Senioren	19:00 - YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN 20:00 A/M
	19.00 - YOGA ASANA MEDITATIV 20.00 A/M			19:00- PILATES BASIC 20:00 A/M	

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)