



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Yoga Zentrum Darmstadt

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs
Vormittag	<p>A Anfänger</p> <p>M Mittelstufe</p> <p>F Fortgeschrittene</p>		<p>09:30 - 10:45</p> <p>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</p> <p>A/M</p>		<p>09:00 - 10:00</p> <p>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</p> <p>A</p> <p>Anfänger / Senioren</p>	<p>10:00 - 11:00</p> <p>YOGA IM GARTEN ODER YOGA-BREATH-WALKING IM WALD</p> <p>(witterungsabhängig)</p>
					<p>10:15 - 11:15</p> <p>SENIORENYOGA</p> <p>in Planung; Start nach ausreichenden Anmeldungen!</p> <p>Neu!</p>	
Abend / Nachmittag	<p>17:45 - 18:45</p> <p>RÜCKENBALANCE PILATES</p> <p>(nach Polestar)</p> <p>A/M</p>	<p>17:45 - 19:00</p> <p>YOGA ASANA MEDITATIV</p> <p>M/F</p>	<p>17:45 - 18:45</p> <p>REGENERATIVER YOGA</p> <p>A</p> <p>in Planung; Start nach ausreichenden Anmeldungen!</p> <p>Neu!</p>	<p>17:30 - 18:30</p> <p>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</p> <p>A/M</p>		
	<p>19:00 - 20:15</p> <p>YOGA ASANA MEDITATIV</p> <p>A/M</p>	<p>19:15 - 20:15</p> <p>RÜCKENBALANCE PILATES (10x)</p> <p>(nach Polestar)</p> <p>A</p> <p>in Planung; Start nach ausreichenden Anmeldungen!</p> <p>Neu!</p>	<p>19:00 - 20:00</p> <p>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</p> <p>A</p>	<p>19:00 - 20:00</p> <p>PILATES BASIC</p> <p>(nach Polestar)</p> <p>M</p>	<p>19:00 - 20:15</p> <p>YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN</p> <p>A/M</p>	
	<p>20:15 - 20:30</p> <p>MEDITATION</p> <p>(optional für alle, die sich nach den Asana in Meditation üben wollen)</p>			<p>20:15 - 21:30</p> <p>HATHA YOGA FLOW</p> <p>M/F</p>		



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)