Elisabeth Baender-Michalska
Heilrpaktikerin Psychotherapie

Yoga Zentrum Darmstadt

K u r s p l a n

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	Zeit / Kurs	Zeit / Kurs	Zeit / Kurs	Zeit / Kurs	Zeit / Kurs	Zeit / Kurs
Vormittag	A Anfänger M Mittelstufe F Fortgeschrittene		09:30 - 10:45 A/M **YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN**		09:00 - 10:00 A **YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN** Anfänger 10:15 - 11:15 **GOLDEN AGE YOGA** Anfänger / Senioren **Neu!** in Planung; Start nach ausreichenden Anmeldungen!	10:00 - 11:00 **YOGA IM GARTEN ODER YOGA-BREATH-WALKING IM WALD** (witterungsabhängig)
Abend / Nachmittag	17:45 - 18:45 A/M **RÜCKENBALANCE PILATES** (nach Polestar) 19:00 - 20:15 A/M **YOGA ASANA MEDITATIV** 20:15 - 20:30 **MEDITATION** (optional für alle, die sich nach den Asana in Meditation üben wollen)	17:45 - 19:00 M/F **YOGA ASANA MEDITATIV** 19:15 - 20:15 A **PILATES RÜCKEN** in Planung; Start nach ausreichenden Anmeldungen! **Neu!**	17:45 - 18:45 A **PILATES BASIC** **Neu!** in Planung; Start nach ausreichenden Anmeldungen! 19:00 - 20:00 A **YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN**	17:30 - 18:30 A/M **YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN** 19:00 - 20:00 M **PILATES BASIC** (nach Polestar) 20:15 - 21:30 M/F **HATHA YOGA FLOW**	17:30 - 18:45 **YOGA FÜR SCHWANGERE** 8 Termine à 75 Min. **Neu!** 19:00 - 20:00 A/M **YOGA GEGEN STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN**	***Das Geburtsrecht jedes Menschen ist es, gesund und glücklich zu sein.***

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)