

Kursplan November 2025

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|--|---------------------------------|--|---------|---------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 08:30-09:30 Uhr Yoga sanft | 27 08:30-09:30 Uhr BBP | 28 08:30-09:30 Uhr Hatha Yoga | 29 | 30 |
| | | | | | | |

Anmeldung: bis 19 Uhr am Vortag an der Rezeption

Mindestteilnehmer: 2 Personen

Treffpunkt: 5 Minuten vor Kursbeginn in der Lobby

Kosten: 15€ p.
Person

Kursbeschreibung

Hatha YOGA

Eine klassische YOGA-Praxis. Statische und dynamisch-fließende Elemente dienen der Beweglichkeit, Kräftigung und Gelassenheit von Kopf und Körper.

YOGA sanft

Eine entspannende YOGA-Einheit. Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag.

BBP

Bauch, Beine, Po