

## KURSPLAN – September 2025 bis Februar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 Uhr <b>Rücken in balance</b>				17:00 Uhr <b>Balance - Board</b>		
17:30 Uhr <b>Körper und Geist *</b>		17:00 Uhr <b>Rücken in balance</b>		17:30 Uhr <b>Yoga</b>		
		18:00 Uhr <b>Pilates</b>	<b>Körper und Geist *</b> 08. September Chi Gong – Die 8 Brokate (4 Einheiten) 06. Oktober Immun - Yoga (4 Einheiten) 03. November Progressive Muskelentspannung (4 Einheiten) 01. Dezember Yoga für einen erholsamen Schlaf (4 Einheiten) 12. Januar 2026 Klangmeditation (4 Einheiten) 09. Februar 2026 Yoga Pranayama – bewusste Atemlenkung (4 Einheiten)			