



**KURSPLAN**  
**22.04.-12.07.2024**  
**Stressprävention**

**Phönix Yoga & Pilates**  
**Yogaraum Meldorf**  
**Kursstart: ab 22.04.2024**

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		
8.00-10.30 Uhr	08.00-8.15 Uhr Atemyoga online Einzeltermine auf Spendenbasis							
10.30-14.00 Uhr								
14.30 Uhr 16.30 Uhr		16.30-17.45 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention für Anfänger & Wieder. 24.04.-19.06.24, 8 Termine	17.45-19.00 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention für Anf. & Wiedereinsteiger	17.45-19.00 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention für Anf. & Wiedereinsteiger	16.30-19.30 Uhr Workshops Terminankündigung: phoenix-yoga-pilates.de			
16.30-18.00		17:45-19.00 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention für Anf. & Wiedereinsteiger	18.00-19.00 Uhr Pilates Präsenz und live online Sportliche Anfänger & Vorkenntnisse	18.00-19.00 Uhr Pilates Präsenz und live online Sportliche Anfänger & Vorkenntnisse				
18.00-19.30 Uhr	18.10-19.25 Hatha Yoga zur Stressprävention für Anf. & Wiedereinsteiger	19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention für Anf. & Wiedereinsteiger		19.15-20.30 Uhr Yin & Hatha Yoga Präsenz und live online für Alle geeignet				
19.30-21.00 Uhr								

Yogaraum Meldorf

Online