

BASETYC

mit Claudia

Meditation, Atemtherapie,
Autogenes Training, Yoga

montags 14:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde

REHA - Gymnastik

mit Claudia

Beweglichkeit, Gleichgewicht und
Konzentration fördern

montags 15:30 Uhr

Dauer: 1 Stunde

YOGA

mit Johanna

Sanfte, fließende Asanas

donnerstags 10:20 Uhr

Dauer: 1 Stunde

YOGA & QiGong

mit Claudia

Ruhige sanfte Übungen

freitags 16:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde



KURSE

Gazebo Lontzen

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

nach Jacobson

montags 16 Uhr

Dauer: 1 Stunde

Preise: Einzelstunde 15 EUR

5er Karte: 70 EUR

10er Karte: 120 EUR