

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8				08.15 – 09.05 Pilates		8
9	09.05 – 09.55 Pilates		09.45 – 11.00 Yoga	09.15 – 10.30 Yoga-Flow	09.05 – 09.55 Pilates	9
10						10
16						16
17					16.30 – 17.30 Judo Schüler	17
18		17.45 – 19.00 Judo Jugend	18.15 – 19.05 Pilates Faszien		17.45 – 19.00 Judo Jugend	18
19	18.30 – 19.20 Pilates	19.10 – 20.00 Pilates		18.30 – 19.20 Pilates	19.15 – 20.45 Judo Erwachsene	19
20	19.30 – 20.45 Yoga			19.30 – 20.45 Yoga-Flow		20
21	20.45 – 21.15 Meditation					21

Gültig ab Januar 2020

In den Ferien und an offiziellen Feiertagen finden im raum5 keine Gruppenstunden statt. Ferienplan siehe Homepage.

Geburtsvorbereitung

Kommen Sie wenn Sie sich bereit dazu fühlen, gerne auch schon früh in der Schwangerschaft. 6 Lektionen, inklusive zwei Partnerabenden.

Rückbildung

Frühestens 6 bis 8 Wochen nach der Geburt. 8 Lektionen. Wenn Sie möchten, darf Ihr Baby mit in den Kurs.

Baby-Shiatsu-Kurs

Starke Mutter – starkes Kind. Lernen Sie einfache Behandlungs-Techniken zur Unterstützung der Entwicklung Ihres Babys und wie Sie Ihrem Baby in Unwohl-Fühl-Situationen helfen können. 4 Lektionen, zusammen mit Ihrem Baby.

Einführung in die Meditation

Für alle, die noch keine Erfahrung mit Meditation haben oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Wir lernen Meditation in verschiedenen Formen kennen und erhalten Werkzeuge um diese in den Alltag einzubauen. Tageskurs.

Shiatsu für Paare

Für Paare, die sich im Alltag mit mehr Zeit und Achtsamkeit begegnen möchten. Shiatsu bietet dabei eine wunderbare Möglichkeit, sich mit dem ganzen Wesen liebevoll und absichtslos zu berühren. Tageskurs.

