

Sonntag, 22.11.2020



09:30 - 11:00	WS 002 Verbesserte Körperwahrnehmung durch bewusstes Atmen & Bewegung Daniela Ludwig				
	WS 401	WS 402	WS 403	WS 404	WS 405
11:30 - 13:00	Yoga für Kinder PK Marion Kauppert	Stretch & Relax S, P Ilona Müller	Wohltaten für den Rücken S, P Daniela Ludwig	Yoga - Intensive Umkehrhaltungen (Kopfstand und Co.) P Sandra Heuberger	PilaToes – Pilates & Fußtraining S, P Jörg Arnold
MITTAGSPAUSE					
	WS 501	WS 502	WS 503	WS 504	WS 505
14:00 - 15:30	Yoga für Jugendliche PK Marion Kauppert	Balance your Body S, P Ilona Müller	Glückliche Schultern – entspannter Nacken S, P Daniela Ludwig	Yoga für den Rücken S, P Sandra Heuberger	Pilates & Hands-On S, P Jörg Arnold
	WS 601	WS 602	WS 603	WS 604	WS 605
16:00 - 17:30	Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche PK Marion Kauppert	Yogilates S, P Ilona Müller	Die Kunst des Loslassens – Entspanntes Bewegen für Leib und Seele S, P Daniela Ludwig	Yoga - Sonnengruß und Co S, P Sandra Heuberger	Pilates & Faszien S, P Jörg Arnold