

ONLINE / OUTDOOR - Kursplan ab 03.11.2020 (Änderungen vorbehalten)



Montag 18:30-19:45 **ONLINE:** Yoga für ALLE (Anfänger wie Fortgeschrittene)

Dienstag 18:30-19:45 **ONLINE:** Qigong und Meditation (für Alle) ... regt den Energiefluss an, stärkt das Immunsystem

Mittwoch **09:00-09:45** **OUTDOOR:** Atmung & Qigong

Mittwoch **18:15-19:15** **OUTDOOR:** Yoga & Qigong ... eine spezielle Mischung zur Stärkung unseres Immunsystems

Donnerstag 18:30-19:45 **ONLINE:** Yoga & Pilates

Freitag 18:30-19:45 **ONLINE:** Yoga-Spezial ...lass dich überraschen (mit Themen wie: Yoga-Flow, Rücken, Schultern, Hüfte, Dehnen, ZEN Yoga, ...)

BITTE meldet euch zu jeder Stunde extra an, damit ihr ONLINE dabei sein könnt und wir OUTDOOR alle Auflagen erfüllen ;-)

Bei Einzelbuchung: Energieausgleich pro 75 Minuten- Einheit € 15,-

Details und weitere Informationen bitte per Mail: info@energie-in-bewegung.at oder telefonisch: Doris Speigner: 0650/5801060 bei mir erfragen.

Danke für euer Vertrauen und eure Flexibilität in dieser besonderen Phase unseres Lebens.

Bleibt auch weiterhin gesund, achtsam, positiv, zuversichtlich und voller Liebe in euren Herzen. Vor allem aber bleibt in Bewegung!

Energie-in-Bewegung – Kursplan gültig ab 03.11.2020