



YOGA

Dein schönster Moment im Hier & Jetzt!

NEU!
DAS STUDIO
ab April in der
Posener Str. 39

Kurse in kleinen Gruppen,
entspannter Atmosphäre
und mit persönlicher Betreuung.

MONTAG

- 16.30 - 17.30H **Relax & Release**
Entspannungskurs mit Birgitt
- 17.45 - 19.00H **Yoga alle Levels**
Hatha Yoga Kurs mit Birgitt

DIENSTAG

- 17.30 - 19.00H **Yoga in der Menopause** mit Julia
- 19.15- 20.15H **Gentle Evening Flow**
Sanftes Yoga am Abend mit Julia

MITTWOCH

- 9.00 - 10.15H **Morning Flow**
Yoga am Morgen mit Julia
- 17.00 - 18.15H **Hatha Yoga Basiskurs**
mit Julia (auch für Anfänger geeignet)
- 18.30 - 19.45H **Yoga alle Levels**
Hatha Yoga Kurs mit Julia

DONNERSTAG

- 10.00 - 11.15H **Hatha Yoga Basiskurs**
mit Julia (auch für Anfänger geeignet)
- 19.00 - 20.30H **Yoga für Trauernde**
Kurs mit Julia

FREITAG

- 8.30 - 9.45H **Gentle Morning Flow**
Sanftes Yoga am Morgen mit Birgitt
- 10.00 - 11.15H **Yoga in der Schwangerschaft** mit Birgitt
- 18.00 - 19.15H **Hatha Yoga Basiskurs**
mit Birgitt (auch für Anfänger geeignet)

KURSTERMINE, ANMELDUNG & WEITERE INFOS FÜR DIE
KURSE MIT JULIA

www.herzyoga-regensburg.de

☎ 0176 - 93 19 05 55

✉ julia@herzyoga-regensburg.de

KURSTERMINE, ANMELDUNG & WEITERE INFOS FÜR DIE
KURSE MIT BIRGITT

www.lebensmanufaktur.info

☎ 0172 - 24 76 77 6

✉ kontakt@lebensmanufaktur.info