

Kursplan Frühling 2023



Start Präventionskurse ab 27.03. (ohne Osterferien)

Start Yoga/Entspannung ab 24.04.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	16:00 - 17:00 Rücken	16:00 - 16:45 Nacken	
17:30 - 18:30 Faszien	17:15 - 18:15 Ganzkörper		16:45 - 18:00 Yoga
18:45 - 20:00 Yoga		18:15 - 19:30 Yoga	18:15 - 19:30 Yoga
20:15 - 21:00 Autogenes Training	19:45 - 20:45 Entspannungskurs	19:45 - 20:45 „Glücksstunde“	19:45 - 21:00 Yoga

Präventionskurse: 60 Minuten = 140 Euro (10x) / Nacken PK: 45 Minuten = 80 Euro (8x)

Yoga: 75 Minuten = 10 Euro

Entspannungskurs / Glücksstunde: 60 Minuten = 12 Euro / Autogenes Training: 45 Minuten = 10 Euro

(Änderungen vorbehalten!)

Den aktuellsten Kursplan findest du immer auf

www.swantje-jacobsen.de