

Kursplan HERBST

26. September — 22. Dezember 2022



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

Präventionskurse (Rücken-, Faszien-, Ganzkörper-, Nacken entlasten): 10er Block 140 € (Nacken entlasten (8x) 80 €)

Yoga: Mo. 24.10.-19.12. (8x) 80 € / Di. 25.10.-20.12. (8x) 80 € / Mi. 26.10.-21.12. (8x) 80 € / Do. 27.10.-22.12. (8x) 80 €

Autogenes Training / Glücksstunde: (8x) 80 €

(Änderungen vorbehalten!)
Den aktuellsten Kursplan findest du immer auf
www.swantje-jacobsen.de