

## Kursplan ab Juli 2024

### Montag

**18:30 Uhr** **Angela**  
**Good vibes only\***  
 Yogatherapie - Rücken

**20:00 Uhr** **Angela**  
**Fly high - Aerial Yoga**  
 Antigravity- Yoga nach  
 Christopher Harrison

### Dienstag

**09:00 Uhr** **Angela**  
**Slow flow\***  
 Freiraum-Yoga

**18:00 Uhr** **Angela**  
**Aerial Yoga**  
 für Beginner

**19:15 Uhr** **Angela**  
**Yoga meets...**  
 Yoga mit Zusatzgewichten:  
 Kettlebell, Bodyweight

### Mittwoch

**10:30 Uhr** **Sandy**  
**Pilates\***  
 open level

**18:00 Uhr** **Hanne**  
**Rückbildungskurs  
 mit Hanne Rose**  
 mail an  
 rosehanne@me.com

### Donnerstag

**09:00 Uhr** **Angela**  
**Happy mind\***  
 Yogatherapie

**19:00 Uhr** **Angela**  
**Feel free\***  
 Freiraum Yoga

### Freitag

**08:30 Uhr** **Angela**  
**Good Morning Yoga**

**18:00 Uhr** **Sabrina**  
**Yin & so**, restotatives  
 Yoga / Katonah inspired,  
 14-tägig im Wechsel  
 mit Yopalates

**19:15 Uhr** **Sandy**  
**Yopalates**  
 14-tägig im Wechsel  
 mit Yin

### Samstag

**Workshops &  
 SUP - Yoga**

### Sonntag

**Workshops &  
 Events**

\* Hybridkurse: Finden im Yogastudio statt und werden gleichzeitig live online übertragen

**Kontakt:** **Angela Bräutigam**, ärztl gepr. Yogalehrerin und Yogatherapeutin RYT

Elzestraße 3  
 63755 Alzenau

Telefon: 0176 - 613 807 34  
 E-Mail: [info@yoga-freiraum-alzenau.de](mailto:info@yoga-freiraum-alzenau.de)  
 Homepage: [www.yoga-freiraum-alzenau.de](http://www.yoga-freiraum-alzenau.de)

**Kursbuchung unter**  
**[www.yoga-freiraum-alzenau.de](http://www.yoga-freiraum-alzenau.de)**

