

Kursplan 2025

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

20:00 Uhr **Sandy**
Power Pilates

Donnerstag

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

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

Freitag

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

19:15 Uhr **Sandy**
Yogalates
 14-tägig

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
 Homepage: www.yoga-freiraum-alzenau.de

Kursbuchung unter
www.yoga-freiraum-alzenau.de

