

## ADVANCED ONLY



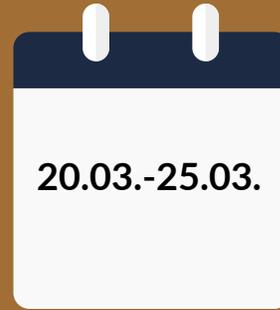
24.02. - 24.03.  
31.03. - 28.04.

### Echtzeit-Gruppen-Kurs mit Videoaufzeichnung

**Fließende Yoga-Freude für  
Fortgeschrittene**

- ✓ Flow nach Wunsch
- ✓ 5 x 45 Min. aufbauend
- ✓ Moderation, Modifikation und Anleitung
- ✓ Max. 6 Teilnehmer:innen
- ✓ Freitag 07:15 bis 08:00 Uhr

## ENTLASTUNGSWOCHE



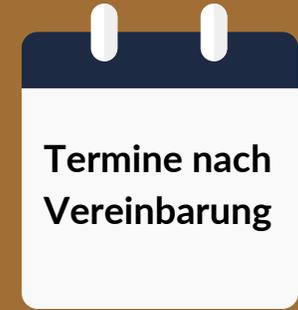
20.03.-25.03.

### Echtzeit-Gruppen-Kurs mit Videoaufzeichnung

**Frisch und frei durchstarten**

- ✓ 6 Tage Programm für mehr Leichtigkeit, Kraft und Energie
- ✓ Mo. bis Fr. 5 x 20 Min. Online-Yoga
- ✓ Mungbohnen, die Geheimwaffe des Ayurveda
- ✓ Samstag Ausleitung
- ✓ Kursleiterinnen: Annett Hansen und Sigrid Gleinser

## CHARISMA BOOSTER



Termine nach  
Vereinbarung

### 1:1 Programm mit Videoaufzeichnung

- ✓ 8 Termine im Abstand von 3 bis 5 Wochen
- ✓ Mentale Stärke – magnetische Wirkung – spielerische Leichtigkeit
- ✓ Verbessert dein Lebensgefühl und deinen Erfolg maßgeblich
- ✓ 100% für dich erstellte Übungsprogramme
- ✓ Super-Power-Paket auf den drei Ebenen: Mental, Körperübungen und Atemtechniken