

GLÜCKSKIND® Stundenplan Yoga & Meditation

MONTAG

7.15 - 8.00 Uhr
Morgenfit Yoga
45 Min.

12.00 - 12.15 Uhr
Schreibtisch Yoga
15 Min.

18.15 - 18.45 Uhr
Atmung & Meditation
30 Min.

19.00 - 19.45 Uhr
Hirn frei Yoga
45 Min.

DIENSTAG

7.15 - 8.00 Uhr
Morgenfit Yoga
45 Min.

8.30 - 10.00 Uhr
Einfach Yoga
Doppelstunde
90 Min.

12.00 - 12.15 Uhr
Schreibtisch Yoga
15 Min.

19.15 - 20.00 Uhr
Feierabend Yoga
45 Min.

MITTWOCH

10.30 - 11.15 Uhr
Sanft Yoga
45 Min.

12.00 - 12.15 Uhr
Schreibtisch Yoga
15 Min.

DONNERSTAG

12.00 - 12.15 Uhr
Schreibtisch Yoga
15 Min.

19.15 - 20.00 Uhr
Feierabend Yoga
45 Min.

FREITAG



12.00 - 12.15 Uhr
Schreibtisch Yoga
15 Min.

14.00 - 15.30 Uhr
Einfach Yoga
Doppelstunde
90 Min.