

Body & Mind Wochenprogramm

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 – 8:45		Gehmeditation			Qi Gong
8:45 – 9:30		Yoga und Meridianstreichung			Pilates
9:30 – 10 : 30		Detox-Smoothy mit Ernährungsberatung			Detox-Smoothy mit Ernährungsberatung
16:30 – 17:10	Acqua Gym		Rückenschule/ Rückentraining	Acqua Gym	
17:15 – 18:00	Yoga		Pilates	Yoga	
18:00 – 18:45	Tiefenentspannung Progressive Muskelrelaxation		Zu Hause in Dir: Stress- u Spannungsabbau	Singing bowls session (Klangschalenhighlight)	

Body & Mind Wochenprogramm

