

WELTENHAUS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
		7:30-9:00 Helix Taiji mit Omkara * °	7:30-8:30 Fit in den Tag I VHS *
	9:00-10:00 Rückenfit mit Pilates VHS *		8:45-9:45 Fit in den Tag II VHS *
			9:30-12:00 Waldbaden ^
			10:00-11:30 Kundalini YOGA mit Frauke °
17:30-19:00 YOGA Multilevel mit Carola *	17:30-18:45 Beckenbodentraining mit Carola	17:30-19:00 YOGA Multilevel mit Carola *	
19:30-20:30 YIN YOGA mit Frauke °	19:30-21:00 Taiji mit Omkara * °	19:30-21:00 YOGA for MEN mit Sebastian °	19:00-20:30 YOGA Multilevel mit Carola *
			20:40-22:00 Meditation & Tiefen- entspannung

Anmeldung und
Informationen:
[www.weltenhaus.de/
kurse](http://www.weltenhaus.de/kurse)

*Krankenkassen zerti-
fizierte Präventionskurse

°auch online möglich im
Falle von Lockdown

^ nur jeden 1.
Donnerstag im Monat



WELTENHAUS

Dorfstr. 1
85235 Unterumbach
www.weltenhaus.de