

Neue Kurse im 2025

Achtsamkeit & Yoga

Mo. 8–9.15 Uhr	Yoga Flow mit Catalin
Di. 8–9 Uhr	Hatha Yoga mit Agnes
Di. 10.30–11.30 Uhr	Achtsamkeit mit Nathalie & Christoph
Di. 19.30–20.30 Uhr	Achtsamkeit mit Annette
Mi. 19.30–20.45 Uhr	Soft Hatha Yoga & Klang mit Catalin
Do. 17–18 Uhr	Hatha Yoga mit Agnes

Bewegungs-
Atelier
im alten Werkhof

Workshop ACHTSAMKEIT

- 24. Januar 2025 von 18–21 Uhr
Workshop mit Nathalie
Achtsamkeit: SPINEFITTER,
Stretching, Atem in Bewegung

Workshop YOGA

- 22. Februar 2025 von 9–12 Uhr
Workshop mit Catalin
Yoga: Selbstwahrnehmung und
Fürsorge



Weitere Kurse in Pilates und Qi Gong
findest du unter www.bewegt.info

