

YOGA & PILATES

mit NATASCHA

STUNDENPLAN 3. Trimester 2025

Kurszeitraum 22. September bis 28. November

MO	DI	MI	DO	FR
				08:00 YOGA
17:15 YOGA			17:15 ? PILATES ?	09:10 PILATES
18:25 YOGA	18:25 PILATES	18:25 PILATES	18:25 ? YOGA ?	
	19:35 MEN	19:35 YIN		

Stand Juni 2025

- **YOGA** feel.good Yoga • von easy bis dynamisch • **Fokus im flow**
- **YIN YOGA** Faszien-Yoga • passiv • **Fokus Dehnung, Entspannung**
- **PILATES** matwork • not easy • **Fokus core + Rücken**
- **MEN ♂** Männer-Yoga • **Fokus Beweglichkeit + Stressreduktion**

Kursbeitrag € 140.- pro Kurs

Kursbeitrag ist für 10 Termine à 60 Minuten kalkuliert, bei Versäumnis: 1-2x switchen lässt sich einrichten.

drop-in € 20.- pro Einheit

für flexible Teilnahme, solange ein Platz verfügbar,
buchbar über

<https://www.eversports.at/s/yogaraumpilates>



yoga
.raum

Natascha ELMER
YogaRaum+ Bad Hall
⊙ Eduard Bach Straße 4, A-4540 Bad Hall
☎ +43 (0)650 222 00 66
n.elmer@gmx.at
www.yogabadhall.at