

YOGA & PILATES

mit NATASCHA

STUNDENPLAN Frühjahr 2025

Kurszeitraum 13. Jänner bis 4. April

MO	DI	MI	DO	FR
				08:00 YOGA
17:15 YOGA				
18:30 YOGA	18:30 PILATES	18:30 PILATES	18:30 YOGA	
19:35 REFORMER 1:1		19:35 YIN YOGA	19:35 MEN ♂	

Stand 04.12.2024

- **YOGA** feel.good / Vinyasa / von easy bis dynamisch / für alle
- **YIN YOGA** FaszienYoga und ganz viel Dehnung / Ruhe, passiver Stil
- **PILATES** matwork / not easy / Fokus: Core + Rücken
- **MEN ♂** Yoga für Männer / von den Basics mit Luft nach oben.

Kursbeitrag € 140.- pro Kurs

Kursbeitrag ist für 10 Termine à 60 Minuten kalkuliert, bitte um Verständnis, dass bei versäumten Terminen kein Kostenersatz möglich ist / 1-2x switchen lässt sich einrichten :-)

- **REFORMER personal pilates training** am Reformer 1:1 Termin nach Vereinbarung
Preis 25 Minuten € 25.-

NEU ab 2025
REFORMER PILATES

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