

# Yogaschule & CANTIENICA®-Studio Claudia Mahler

**Kursplan ab 20. September 2021** Heckscherstr. 48a, 20253 Hamburg

040 - 819 626 53

Yoga: info@yogaschule-hamburg.de

www.yogaschule-hamburg.de

CANTIENICA: info@cantiencia-hamburg.de

www.cantiencia-hamburg.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30 – 10:45: STUDIO Yoga für Schwangere	09:30 – 10:45: ONLINE Yoga für Schwangere	10:00 – 11:00: HYBRID CANTIENICA®-Training Level 2 nach der Rückbildung	09:30 – 10:45: STUDIO Yoga für Schwangere	
	09:30 – 10:45: STUDIO Deine selbstbestimmte Geburt Offene Übungsgruppe ***)			
11:15 – 12:15: STUDIO CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	11:15 – 12:15: ONLINE CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*)	11:30 – 12:30: STUDIO CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	11:00 – 12:15: STUDIO Rückbildungsyoga mit Baby (für Babys bis 6 Monate) Starttermin: 21.10.2021	10:00 – 12:00: STUDIO Hypnobirth*)
13:00 – 14:00: STUDIO CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)				12:30 – 13:30: STUDIO Babymassage*)
18:30 – 19:30: STUDIO CANTIENICA®-MamaFitness Schwangerschaftsgymnastik Starttermin: 11.10.2021	19:00 – 20:00: HYBRID CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	18:15 – 19:15: STUDIO CANTIENICA®-MamaFitness Schwangerschaftsgymnastik Starttermin: 15.9.2021	18:30 – 19:30: STUDIO Für EinsteigerInnen CANTIENICA®- Beckenbodentraining*)	
20:30 – 21:45: HYBRID Hatha-Yoga	20:15 – 21:15: HYBRID CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*)	19:30 – 20:45: HYBRID Yoga für Schwangere	19:45 – 20:45: HYBRID CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	

\*) Bitte Starttermine erfragen, da geschlossener Kurs \*\*\*) nur für ehemalige Teilnehmer des Kurses "Selbstbestimmte Geburt"

**Hybrid bedeutet: Du kannst online mitmachen oder ins Studio kommen.**

Präsenzkurs im Studio
  Hybridkurs
  Onlinekurs