

DEIN CENTRUM FÜR YOGA & SCHWANGERSCHAFT

Kursplan ab 4. April 2022

Heckscherstr. 48a, 20253 Hamburg

040 491 22 69

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: HYBRID Yoga für Schwangere	10:00 – 12:00: STUDIO Hypnobirth*)	10:00 – 11:00: HYBRID CANTIENICA®-Training Level 2 nach der Rückbildung	09:30 – 10:45: HYBRID Yoga für Schwangere	09:30 – 10:45: HYBRID DEINE SELBSTBESTIMMTE GEBURT (offene Übungsgruppe ab 22.4.2022)
			10:00 – 11:00: ONLINE CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*)	11:00 – 13:00: STUDIO Hypnobirth*)
11:15 – 12:15: STUDIO CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	12:30 – 13:30: STUDIO Babymassage*)	11:30 – 12:30: STUDIO CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	11:00 – 12:15: STUDIO Rückbildungsyoga mit Baby (für Babys bis 12 Monate)	
13:00 – 14:00: STUDIO CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)				
18:45 – 19:45: HYBRID CANTIENICA®-MamaFitness Schwangerschaftsgymnastik*)				
20:00 – 21:00 ONLINE CANTIENICA®-Powerprogramm	19:00 – 20:00: HYBRID CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	19:30 – 20:45: HYBRID Yoga für Schwangere	18:15 – 19:15: HYBRID Für EinsteigerInnen CANTIENICA®- BASICS**)	
20:00 – 21:15: HYBRID Hatha-Yoga	20:15 – 21:15: HYBRID CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*)	20:15 – 21:15: ONLINE Hatha Yoga	19:45 – 20:45: HYBRID CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	

*) Bitte Starttermine erfragen, da geschlossener Kurs **) hervorragend für Einsteigerinnen und Wiedereinsteigerinnen

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

 Präsenzkurs im Studio
 Hybridkurs
 Onlinekurs