

# YOGA

in Wertach

## Mo. YOGILATES

Gesunde & stabile Körpermitte

6er - Block von 8.30-9.30 Uhr - € 90

16.09.-21.10.2024 | 11.11.-16.12.2024 (VV)

## BECKENBODEN BASISKURS

Rückbildung m. Baby

6er - Block von 10-11.30 Uhr - € 120

16.09.-21.10.2024 | 11.11.-16.12.2024 (VV)

## HATHA YOGA (Entschleunigung)

Atemtechnik, Körperpraxis, Konzentration

6er - Block von 19-20.30 Uhr - € 120

23.09.-28.10.2024 | 18.11.-23.12.2024 (OM)

## Mi. YOGILATES

Für Mami mit Baby - gesunde Körpermitte

5er - Block von 10-11 Uhr - € 75

25.09.-23.10.2024 | 13.11.-18.12.2024 (VV)

## HATHA YOGA FLOW

Ausgleichende Yogapraxis für inneren Frieden

5er - Block von 17.30-18.45 Uhr - € 90

23.09.-23.10.2024 | 13.11.-18.12.2024 (OM)

## RÜCKENYOGA

Selbsthilfe & präventiv - Männer auf die Matte

5er - Block von 19-20.15 Uhr - € 90

23.09.-23.10.2024 | 13.11.-18.12.2024 (OM)

## YOGA | YOGATHERAPIE | KÖRPERARBEIT

Mail an: [info@steffi-hagspiel.de](mailto:info@steffi-hagspiel.de)

Räume: OM = Obere Mühle | VV = Villa Vitalitas

[www.steffi-hagspiel.de](http://www.steffi-hagspiel.de)