

Moondance - Bewegungspraxis Ayurveda & Craniosacral 2020/21

Infos und Beratung zu unserem Entspannungs- und Bewegungsangebot in der

Sisterly Wohlfühl-Boutique oder Mail: pesl.gabriele@aon.at; Web: gabrielepesl.at Tel.: 0664/4886385; <http://facebook.com/sisterlyboutique>

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	sonstiges
08:00		Firmentraining			Cranio mit Christian Pesl	Ayurveda	Massage
09:00 09:50	<u>Wirbelsäule-Pilates</u> <u>Yogalates-Yoga</u>	line dance (Fanni)	09:00 Yoga für Schwangere	9:00 Mama with baby mit Tina	8:30 Ws-Gymnastik Gampern	MawibaTanzen mit Tina Burgsteller	Cranio, Thai Yoga Behandlung od. eine Ayurveda Massage 30 min 40,- (Kennnl.)
10:00 10:50	Tanztherapie Melanie 19.10. Tanz/Modern7 Latin	10.10 Faszientraining Beate	10:15 Mutter Kind Tina T.	Line dance	9:30h Pilates/Yoga Entspannung Timelkam		50 min 80,- 80 min 98,- 110 min 129,- Cranio: 60,-
11:00 11:50	11:15h Yoga mit Gisi			<u>Konstitutionsbestimmung(einzel)</u>	9:30 Yoga mit Susanne 2021		Min inkl. Vor-Gespräch, Nachruhen & Tee
12:00 13:00							Vereinbaren sie bitte einen Termin!
13:00							Waldbaden auf Anfrage!
14:00 15:00	Kinderyoga in Timelkam 16:30 + Achtsamkeitstraining um 17:00h Timelkam			Ayur- yoga			KreativWorkshops auf Anfrage!
15:00 16:00	<u>Rückbildung</u> <u>Hermine</u>	15:30-15:55h Kinderyoga	14:30h Turnen für Kinder Tina T.	15:30-16:45 Gymnastik-Fit für junggebliebene 10x Gerda Lacher		Medi. Entspannungstechniken VHS 9:30-11:20 & 14:00h-16:30h	Sup-Boards zum ausleihen auf Anfrage!
16:00 17:00		16:16:50 Kreativer Kindertanz 20.10. Laura			Tanztherapie Riedl Sabrina		<u>Wohlfühltag auf Anfrage!</u>
17:00 17:50	16:30-18:00h ab 21.9. Yoga mit Susanne	Mondsee Ayurveda & Pilates/Yoga 4 Einh.	Pilates/Yogalates/Yoga	16.45 Yoga Yoga mit Christine	Yoga für Schwangere mit Hermine 16:30h-17:30 h		Sup Yoga – Board Yoga am See auf Anfrage!
18:00 18:50	18:00h Yoga 1,5Std. mit Gisi	18:00 ab 6. Okt. BauchBeine Po VHS Beate	18:00 <u>Wirbelsäule-Pilates/Yogalates/Yoga</u>	18:00h <u>Wirbelsäule-Pilates –Yogalates-Yoga</u>	18:00 Pilates/Yogalates Yoga		
19:00 19:50	Tanz dich frei um 18:45h in Kogl	Bauchtanz für Anf. u. Fortg. mit Martina 19:00h 8,-	19:00h <u>Wirbelsäule Pilates/Yogalates/Yoga - Meditation</u> 20:15h (75 min)	19:15h-20:45h Yoga Susanne	19:00- 20:00h <u>Moondance Singen</u>	Timelkam Pilates/Yogalates/Entspannungsmassage VHS	Wander-Yoga ins PfarrerSalettl, zum Weinberg oder Kältenbaumweg.
20:00 20:50	20:00 h <u>Wirbelsäule-Pilates Yogalates-Yoga</u>	Line dance Fanni	20:20h Gymnastik mit Tina T.	Pilates/Yogalates Timelkam 6x 19:35 Lenzing	20:10 - 21:00 h aus der <u>Moondance company</u> Vita Gusta Tanztheater mit Melanie Nöhmer		Vita Gusta Event 1 20:00h + Kindertanztheater 2021
					Moonrunde		

Hell geschrieben: in Vorbereitung, auswärts oder zeitlich begrenzte Workshops und Kurse auch VHS! Das Unterstrichene läuft über die *Mo*-Bewegungspraxis!

Änderungen vorbehalten!