

Moondance - Bewegungspraxis Ayurveda & Craniosacral 2020

Infos und Beratung zu unserem Entspannungs- und Bewegungsangebot in der

Sisterly Wohlfühl-Boutique oder Mail: pesl.gabriele@aon.at; Web.: gabriele-pesl.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 (Finni)	09:00 Yoga für Schwangere	9:00 Mama with baby mit Tina ab Jänner	<u>8:30 Ws-Gymnastik Gampern</u>	Spiel, Tanz u. Bewegung 3-5 Jahre	Cranio, Thai Yoga Behandlung od. eine Ayurveda Massage 30 min 39,- (Kennenl.)
10:00 10:50	<u>Tanz dich frei. VHS</u>	Faszientraining Beate	10:15 Mutter Kind Tina T.	Fitmacher in den Tag Beate 10:30	<u>9:30h Pilates/Yoga Entspannung Timelkam</u>		50 min 69,- 80 min 89,- 110 min 109,-
11:00 11:50	11:15h Yoga mit Gisi			<u>Konstitutionsbestimmung(einzel)</u>		<i>Tanztherapie (Melanie)</i>	Min inkl. Vor-Gespräch, Nachruhen & Tee
12:00 13:00							Vereinbaren sie bitte einen Termin!
13:00							Waldbaden auf Anfrage!
14:00 15:00				Ayur- yoga		Geburtsvorbereitungskurs für Paare ab 17:00h	KreativWorkshops auf Anfrage!
15:00 16:00	Kinderyoga in Timelkam 16:30 +Achtsamkeitstraining um 17:00h Timmelkam		<u>14:30h Mutter Kind Tina T.</u>	<u>15:30-16:45 Gymnastik-Fit für junggebliebene 10x Gerda Lacher</u>			Yoga am Schiff 2.Juni.16., 23. & 7.Juli 2020
16:00 17:00	<u>Rückbildung</u>	Mondsee Ayurveda & Pilates/Yoga 4 Einh.		16:10h Kreativer Kindertanz Im Aug.			Wohlfühltag auf Anfrage!
17:00 17:50	17:00h Rückbildung Hermine_		Pilates/Yogalates/ Yoga	Pilates/Yogalates/ Yoga			Sup Yoga –Board Yoga am See auf Anfrage!
18:00 18:50	18:15h Yoga 1,5Std. mit Gisi	<u>18:00 BauchBeine Po VHS Beate</u>	<u>18:00 Pilates/Yogalates</u>	<u>18:10h Wirbelsäule - Pilates –Yogalates- Yoga</u>	Yoga für Schwangere mit Hermine 17:00h-18:00 h	<u>Medi.Entspannungstechniken VHS 9:30-11:20 & 14:00h-16:30h</u>	Sup-Boards zum ausleihen auf Anfrage!
19:00 19:50	<u>Tanz dich frei um 18:45h in Kogl</u>	Bauchtanz für Anf. u.Fortg.mit Martina 19:00h 8,-	<u>19:00h Pilates/Yoga -20:15h (75 min)</u>	19:15h-20:45h Yoga Susanne	<u>18:15-19:15h Moondance Singen</u>	Timelkam Pilates/Yogalates/Entspannungsmassage VHS	Wander-Yoga ins Pfarrersaettl zum Weinberg oder Kältenbaumweg auf Anfrage ☺
20:00 20:50	<u>20:00 h Wirbelsäule-Pilates Yogalates--Yoga</u>	Aerobic 20:20h Line dane am 25.Feb. & 3.März	20:20h Gymnastik mit Tina T.	Pilates/Yogalates Timelkam 6x 19:35 Lenzing	<u>19:30 - 20:20 h aus der Moondance company Vita Gusta Tanztheater mit Melanie Nöhmer</u>		Vita Gusta Event 25 April 20:00h +Kindertanztheater 16:00h 25.April
					Moonrunde		

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

Änderungen vorbehalten!