

Namasté

Kursplan Schwangeren Yoga

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rückbildung 9:00 – 10:00 Stefanie		Yoga für Schwangere 9:00 – 10:00 Sibi Iyenga/vinyasa		Pilates 9.00-10.00 Binta	
Yoga mit Baby 10:00- 11:00 Carina Hatha	Yoga für Schwangere 10:30 -11:30 Helga Hatha	Geburtsvorbereitungskurs 9:00 – 11:00 nur mit Anmeldung	BabyShiatsu 12:00 – 13:00 nur mit Anmeldung. Monika	Outdoor Mami & Me(Rückbildung) 10.00-11.00 mit Anmeldung Micaela	Partnertag incl. Säuglingspflege 11:00 – 17:00 nur mit Anmeldung	Partnertag incl. Säuglingspflege 11:00 – 17:00 nur mit Anmeldung
Rückenschule mit Pilateselementen Mit Baby 11:30 – 12:30 Micaela			Shiatsu Massage Monika nur mit anmeldung	Yoga für Schwangere 11:30 -12:30 Helga Hatha	Frauen Crash Kurs Geburtsvorbereitung 10.30 – 16:30 nur mit Anmeldung	
Yoga für Schwangere 15:30-16:30 Sibi Iyenga vinyasa	Ayurveda Massage Carina nur mit Anmeldung	Ayurveda Massage Carina nur mit Anmeldung	Yoga für Schwangere 13:30-14:30 Helga Hatha	Babymassage 14:00 – 16:00 nur mit Anmeldung	Säuglingspflege 15:00 -17.00 nur mit Anmeldung	Säuglingspflege 15:00 – 17:00 nur mit Anmeldung
Yoga für Schwangere 17:00- 18:00 Sibi Iyengar; vinyasa		Yoga für Schwangere 17:30 – 18:30 Constanze woyo	Kids Yoga 15:00-16:00 Steffi kundalini	Yoga für Schwangere 16:30 – 17:30 Kay kundalini		
Yoga für Schwangere 19:00 -20:00 Constanze woyo	Geburtsvor- bereitungskurs 18:00 – 20:00 nur mit Anmeldung	Yoga für Schwangere 19:00 – 20:00 Constanze woyo	Geburtsvor- bereitungskurs 18:00 – 20:00 nur mit Anmeldung	Ayurveda Massage Carina nur mit Anmeldung	Physiologisches Yoga für Schwangere 18:00 – 19:00 Gaby	
Ayurveda Massage Carina nur mit Anmeldung	Rückbildung 20:30 – 21:30 Sibi	Rückbildung 20:30 – 21:30 Micaela vinyasa	Pilates 20:30 – 21:30 Binta	Rückbildung 19:30 – 20:30 Constanze woyo		Pilates 19:30-20:30 Binta

Preise für unsere Yogakurse:

Probeticket: 10,--€
5er Ticket: 60,--€
15er Ticket: 155,--€

2er Ticket: 24,--€
10er Ticket: 110,--€
Monats Ticket: 85,-- €

Ayurveda Massage : Termin dauert 90 Minuten davon 60 Minuten Massage 79,-€

Shiatsu Massage: Termin dauert 60 Minuten 79,-€

Yogastudio Mami & Me, Belgradstraße 14, 80796 München, Tel. 37911013