



# Yogastudio Mami & Me Yoga Women



**Belgradstr. 14, 80796 München, Tel. 37 91 10 13**  
[www.yoga-mami-me.de](http://www.yoga-mami-me.de) und [www.yoga-women.com](http://www.yoga-women.com)

## Kursplan gesamt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Hatha-Yoga</b> Anfänger 08.30 – 09.30 Helga		<b>Hatha-Yoga</b> 09.00 – 10.00 Helga			
<i>Yoga für Schwangere</i> 10.00 – 11.00 Gabi	<i>Yoga für Schwangere</i> 10.30 – 11.30 Helga	<b>Mini-Spiel-Oase</b> 10.00 – 11.00 Daniela	<b>Hatha-Yoga mit Rückbildungselementen mit Baby</b> 10.30 – 11.30 Helga		<i>Partnertag mit Säuglingspflege</i> 11.00 – 17.00 nur mit Anmeldung	<i>Partnertag m. Säuglingspfl.</i> 11.00 – 17.00 nur mit Anmeldung
<b>Rückbildung mit Pilateselementen mit Baby</b> 11.30 – 12.30 Micaela	<i>Autogenes Training für Schwangere</i> 11.45 – 12.15 Helga	<b>Hatha-Yoga für Mütter mit Baby</b> 11.30 – 12.30 Sabine		<i>Yoga für Schwangere</i> 11.00 – 12.00 Helga	<i>Frauen Crash Kurs Geburtsvorbereitung</i> 10.30 – 16.30 nur mit Anmeldung	
<b>Baby-Shiatsu</b> 14.00 – 15.00 Maria Anna mit Anmeldung	<b>Hatha-Yoga mit Rückbildungselementen mit Baby</b> 14.00 – 15.00 Helga	<b>Atem und Bewegung</b> 13.30 – 14.30 Helga	<i>Yoga für Schwangere</i> 13.30 – 14.30 Helga	<b>Babymassage</b> 14.00 – 16.00 Petra mit Anmeldung		
<i>Yoga für Schwangere</i> 15.30 – 16.30 Sibi		<b>Beckenbodengymnastik</b> 14.45 – 15.45 Helga				
<b>Hatha-Yoga</b> 17.00 – 18.00 Sibi	<b>Hatha-Yoga</b> 17.30 – 18.30 Sabine	<i>Yoga für Schwangere</i> 17.30 – 18.30 Steffi		<i>Yoga für Schwangere</i> 16.30 – 17.30 Vicky		
<i>Yoga für Schwangere</i> 19.00 – 20.00 Jana	<b>Pilates</b> Anfänger und Mittelstufe 19.00 – 20.00 Tanja	<i>Yoga für Schwangere</i> 19.00 – 20.00 Steffi	<b>Hatha-Yoga</b> 19.00 – 20.00 Mara	<b>Yoga dynamic</b> 18.00 – 19.00 Vicky		<b>TriYoga</b> 18.30 -19.30 Katrin
<b>Hatha-Yoga</b> 20.30 – 21.30 Julia	<b>Rückbildung</b> 20.30 – 21.30 Sibi	<b>Power mit Yoga und Pilates</b> 20.30 – 21.30 Steffi		<b>Woyo – Basic</b> Workout-Yoga 19.30 – 20.30 Jana		

Preise für unsere Yogakurse:

Probeticket: 10,-- €

2er Ticket: 24,-- €

5er Ticket: 60,-- €

10er Ticket: 110,-- €

15er Ticket: 155,-- €

Monatsticket: 85,-- €

2-Monats-Ticket: 150,-- €

1x monatlich am Freitag 21.00 – 23.00 Uhr:

**Erste-Hilfe-Kurs für Neugeborene und Kinder bis 9 Jahre**



# Yogastudio Mami & Me Yoga Women



**Belgradstr. 14, 80796 München, Tel. 37 91 10 13**  
[www.yoga-mami-me.de](http://www.yoga-mami-me.de) und [www.yoga-women.com](http://www.yoga-women.com)

## Kursplan Schwangere

### Montag

10.00 Uhr Yoga für Schwangere (Gabi)  
15.30 Uhr Yoga für Schwangere (Sibi)  
19.00 Uhr Yoga für Schwangere (Jana)

### Dienstag

10.30 Uhr Yoga für Schwangere (Helga)  
11.45 Uhr Autogenes Training für Schwangere (Helga)

### Mittwoch

13.30 Uhr Atem und Bewegung (Helga)  
17.30 Uhr Yoga für Schwangere (Steffi)  
19.00 Uhr Yoga für Schwangere (Steffi)

### Donnerstag

13.30 Uhr Yoga für Schwangere (Helga)

### Freitag

11.00 Uhr Yoga für Schwangere (Helga)  
16.30 Uhr Yoga für Schwangere (Vicky)

Alle Kurse dauern 60 Minuten (Autogenes Training nur 30 Minuten).

Preise für unsere Yogakurse:

Probeticket: 10,-- €  
2er Ticket: 24,-- €  
5er Ticket: 60,-- €

10er Ticket: 110,-- €  
15er Ticket: 155,-- €  
Monatsticket: 85,-- €

2-Monats-Ticket: 150 €

1x monatlich am Freitag 21.00 – 23.00 Uhr:

**Erste-Hilfe-Kurs für Neugeborene und Kinder bis 9 Jahre**



# Yogastudio Mami & Me Yoga Women



**Belgradstr. 14, 80796 München, Tel. 37 91 10 13**  
[www.yoga-mami-me.de](http://www.yoga-mami-me.de) und [www.yoga-women.com](http://www.yoga-women.com)

## Kursplan für Frauen

### Montag

11.30 Uhr Rückbildung mit Pilateselementen mit Baby (Micaela)  
17.00 Uhr Hatha-Yoga (Sibi)  
20.30 Uhr Hatha-Yoga (Julia)

### Dienstag

08.30 Uhr Hatha-Yoga – Anfänger (Helga)  
14.00 Uhr Rückbildung mit Hatha-Yoga mit Baby (Helga)  
17.30 Uhr Hatha-Yoga (Sabine)  
19.00 Uhr Pilates – Anfänger und Mittelstufe (Tanja)  
20.30 Uhr Rückbildung (Sibi)

### Mittwoch

11.30 Uhr Hatha-Yoga für Mütter mit Baby (Sabine)  
13.30 Uhr Atem und Bewegung (Helga)  
14.45 Uhr Beckenbodengymnastik (Helga) (Baby darf mitgenommen werden)  
20.30 Uhr Power mit Yoga und Pilates (Steffi)

### Donnerstag

09.00 Uhr Hatha-Yoga (Helga)  
10.30 Uhr Rückbildung mit Hatha-Yoga mit Baby (Helga)  
19.00 Uhr Hatha-Yoga (Mara)

### Freitag

18.00 Uhr Yoga dynamic (Vicky)  
19.30 Uhr Woyo (Workout-Yoga) – Basic (Jana)

### Sonntag

18.30 Uhr TriYoga (Katrin)

## Kurse für die Babys

### Montag

14.00 Uhr Baby-Shiatsu (Kurs mit 5 Stunden, mit Anmeldung) (Maria-Anna)

### Mittwoch

10.00 Uhr Mini-Spiel-Oase (Daniela)

### Freitag

14.00 Uhr Babymassage (Petra) (1x monatlich mit Anmeldung)  
21.00 Uhr Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kinder bis 9 Jahre  
1 x monatlich mit Anmeldung

Probeticket: 10,-- €

2er Ticket: 24,-- €

5er Ticket: 60,-- €

10er Ticket: 110,-- €

15er Ticket: 155,-- €

Monatsticket: 85,-- €

2-Monats-Ticket: 150,-- €