

# KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
☀				🔒 07:00   60 Min Vinyasa Flow	🔒 09:00   75 Min Progressive Muskelentspannung	🔒 09:00   30 Min Morning Meditation	
☾	🔒 17:30   75 Min Pränatales Yoga	🔒 18:30   60 Min Pränatales Yoga		🔒 18:00   75 Min Progressive Muskelentspannung	🔒 18:00   60 Min Autogenes Training*		
	🔒 19:30   60 Min Zumba	🔒 20:00   30 Min Progressive Muskelentspannung	🔒 19:00   45 Min Aromatherapie / dōTERRA-Webinare	🔒 19:30   75 Min After Work Yoga	🔒 19:00   30 Min Nighttime Meditation		
			🔒 20:00   30 Min Autogenes Training				

\* Präventionskurs: Kostenübernahme durch eine deutsche Krankenkasse möglich

🔒 geschlossener Kurs: Anmeldung nur zum nächsten Starttermin möglich, enthält mehrere Einheiten

🔒 offener Kurs / Drop-In: Anmeldung spontan und für jede Einheit neu möglich + Aufzeichnungslink für 72 h

📺 Online-Kurs bzw. Online-Option. Präsenzkurse finden in Wien statt und müssen über die VHS gebucht werden