

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 - 09:30 Pilates Monika	10:45 - 11:45 Hatha Yoga 60+ Petra		09:00 - 12:00 Shiatsu Sprechstunde Manuela	09:00 - 10:30 Hatha Yoga Petra
	17:15 - 18:15 Yoga sanfte Stunde Petra			17:00 - 18:15 Power Yoga Bettina
18:45 - 19:45 Pilates Monika	18:30 - 20:00 Hatha Yoga Petra Höller- Schneider	18:15 - 19:45 Hatha Yoga Petra	17:45 - 19:15 Hatha Yoga Petra	
20:00 - 21:00 Pilates Monika	20:15 - 21:15 Pilates Monika	20:00 - 21:30 Hatha Yoga Petra	19:30 - 21:00 Hatha Yoga Petra	nachmittags & an Wochenenden wechselnde Workshops & Seminare

## Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zur positiven Veränderung.

Die Kurse werden zum Teil über die gesetzlichen Krankenkassen  
als Präventionskurse bezuschusst.

Falls Sie Fragen zu unseren Kursen haben oder Termine absprechen  
möchten, schicken Sie uns einfach eine Email oder rufen Sie uns an.

Termine zur Atemtherapie oder Einzelunterricht  
können individuell vereinbart werden,  
auch an Wochenenden möglich.  
Wir freuen uns auf Sie!



### Petra

T: 021 51 -650 49 49

M: 01 77 -752 95 41

### Monika

T: 021 51 -325 87 58

M: 01 71 -373 12 37

### Manuela

T: 021 52 -91 43 22

M: 01 51 -57 36 05 87

### Bettina

M: 01 73 -297 16 00

### Petra Höller-

Schneider

M: 01 74 -799 60 94

E: [petra.louis@yogamobil-krefeld.de](mailto:petra.louis@yogamobil-krefeld.de)  
web: [yogamobil-krefeld.de](http://yogamobil-krefeld.de)