

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

M: 01 77 -752 95 41

Monika

T: 021 51 -325 87 58

M: 01 71 -373 12 37

Bettina

M: 01 76 -75 88 46 73

Petra Höller-Schneider

M: 01 74 -799 60 94

E: petra.salmon@yogamobil-krefeld.de

web: yogamobil-krefeld.de

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------------------------|---|--|--|--|
| 08:30 - 09:30 Pilates Monika | 10:45 - 11:45 Hatha Yoga 60+ Petra | 11:00 - 12:00 Sanfte Stunde* Petra | 10:30 - 11:30 Yoga sanfte Stunde Petra | 09:00 - 10:30 Hatha Yoga Petra |
| | 17:00 - 18:00 Yoga sanfte Stunde Petra | 17:00 - 18:00 Yoga sanfte Stunde Petra | 16:30 - 17:30 Yoga für Schwangere Petra | 17:00 - 18:15 Power Yoga Bettina |
| 18:45 - 19:45 Pilates Monika | 18:15 - 19:45 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 | 20:00 - 21:30 Hatha Yoga Petra | 20:00 - 21:30 Hatha Yoga Anfänger Petra | 19:30 - 21:00 Hatha Yoga Petra | nachmittags & an Wochenenden wechselnde Workshops & Seminare |