



# Kursplan

Jan.–Mai 2024

Buchung und weitere Angebote  
im Haus eins Laden und unter  
[www.hauseins-schnaittach.de](http://www.hauseins-schnaittach.de)

Oder schreib uns:  
[hallo@hauseins-schnaittach.de](mailto:hallo@hauseins-schnaittach.de)

## Montag

16 Uhr  
Gesangsunterricht\*  
18:30 Uhr  
Kundalini Yoga

## Haus eins Laden

MO 10-12 und  
14:30–17:30 Uhr  
DO 10–12 und 14–18 Uhr  
FR 9–12 Uhr

## Dienstag

9:30 Uhr  
Hatha Yoga \*\*  
(Jungsenioren und  
Wiedereinsteiger)  
18:30 Uhr  
Blooming Yin Yoga

## Mittwoch

16:30 Uhr  
Gewaltfreie Kommunikation  
18:15  
Pilates

## Donnerstag

8:30 Uhr  
Yoga sanft Folgekurs  
18 Uhr  
Slow Flow & Relax  
Yoga  
19:30 Uhr  
Yin Yoga

## Freitag

9 Uhr  
Musikgarten  
10 Uhr  
Pilates aktiv  
11:05 Uhr  
Pilates Postnatal  
17 Uhr  
Hatha-Yoga für  
Anfänger:innen \*\*  
(Wieder- und Spät-  
einsteiger ab 50 J.)

\* Anmeldung über Alice Ruff

\*\* Zuschuss Krankenkasse möglich