



Kursplan

Sept.–Dez. 2024

Buchung und weitere Angebote
im Haus eins Laden und unter
www.hauseins-schnaittach.de

Montag

9 Uhr

Eltern-Kind-Gruppe

10:45 Uhr

Autogenes Training

17 Uhr

Autogenes Training

Kinder 6-10 Jahre

18.30 Uhr

Kundalini Yoga

Haus eins Laden

MO 10–12 und

14:30–17:30 Uhr

DO 10–12 und 16–18 Uhr

FR 10–12 Uhr

Donnerstag

8:30 Uhr

Yoga sanft Folgekurs

10 Uhr

Yoga sanft Anfänger

18 Uhr

Slow Flow & Relax

Yoga

Dienstag

9:30 Uhr

Hatha Yoga *

(Jungsenioren und
Wiedereinsteiger)

18:30 Uhr

Blooming Yin Yoga

Freitag

9 Uhr

Pilates aktiv

10 Uhr

Pilates für
(Wieder-) Einsteiger

11:05 Uhr

Pilates Postnatal

17 Uhr

Hatha-Yoga für

Anfänger:innen *

(Wieder- und Spät-
einsteiger ab 50 J.)

Mittwoch

16:30 Uhr

Gewaltfreie

Kommunikation

18 Uhr

Pilates

* Zuschuss Krankenkasse möglich