



# SELBSTERLEBEN



## Montag

9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	Personal Training
14:00	& Coaching
15:00	Termine auf Anfrage
16:00	
17:00	
18:00	

## Dienstag

9:00	Hatha Yoga
10:30	Pilates Basic
11:00	
12:00	
13:00	Personal Training
14:00	& Coaching
15:00	Termine auf Anfrage
16:00	
17:00	Yin Yoga
18:15	Atem-Klangmeditation

## Mittwoch

9:00	Hatha Yoga
10:30	Körper in Balance
11:00	
12:00	
13:00	Personal Training
14:00	& Coaching
15:00	Termine auf Anfrage
16:00	
17:00	
18:00	

## Donnerstag

9:00	
10:30	
11:00	
12:00	
13:00	Personal Training
14:00	& Coaching
15:00	Termine auf Anfrage
16:00	
17:00	
18:00	

## Freitag

9:00	
10:30	
11:00	
12:00	
13:00	Personal Training
14:00	& Coaching
15:00	Termine auf Anfrage
16:00	
17:00	
18:00	

## Samstag

9:00	
10:30	
11:00	
12:00	
13:00	Personal Training
14:00	& Coaching
15:00	Termine auf Anfrage
16:00	
17:00	
18:00	

im „Raum für Selbsterleben“ in der Haiden-Lehner-Siedlung, Föhrenweg 15a/2, 4820 Haiden/Bad Ischl

Esther Alexandra Groiss 0664/431 48 32 esther@selbsterleben www.selbsterleben.at