

Beginn	Yoga-Raum Raum Ebene 0	Bewegungsraum Raum Ebene 0
11.30 Uhr	Yoga (B. Seitz)	Waldbaden (S. Henke)
5 min Pause		
12.15 Uhr	Yoga (B. Seitz)	Lachyoga (A. Wiegel)
5 min Pause		
13.00 Uhr	Pilates (A. Wolter)	Qigong (P. Maaß)
5 min Pause		
13.45 Uhr	Yoga (V. Jeneel)	Stressmanagement (H. Welz)
5 min Pause		
14.30 Uhr	Yoga (V. Jeneel)	Lachyoga (A. Wiegel)
5 min Pause		
15.15 Uhr	Pilates (A. Wolter)	MBSR (A. Anghuber)
5 min Pause		
16.00 Uhr	Yoga (V. Jeneel)	Stressmanagement (H. Welz)
5 min Pause		
16.45 Uhr	Yoga (V. Jeneel)	MBSR (A. Anghuber)