

Samstag, 09. November 2019 - Arbeitskreise

9.00-9.15	Eintreffen der Teilnehmer, Lehrgangsorganisation
------------------	--

Zeit	AK	Thema	Referentin
9.15-10.45	1	Rund um die Wirbelsäule*	Petra Silberbauer
10.45 – 11.00 Pause			
11.00-12.30	2	Yoga für den Rücken*	Petra Silberbauer
12.30-13.30 Mittagspause			
13.30-15.00	3	Beckenboden Theorie und Praxis*	Petra Silberbauer
14.00 – 15.15 Pause			
15.15-16.45	4	Entspannung*	Petra Silberbauer
Ab 16.45	Ausgabe der Lehrgangsbescheinigungen		

*) Matte mitbringen

Programmänderungen sind möglich!

Stand: 22.06.2020