



# AyuSha - Ihr Heil- und Gesundheitszentrum



...leben in Balance

...jedes Ziel beginnt mit dem ersten Schritt...



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Iyengar Yoga Anfänger - Mittelstufe 09:00 - 10:30	Pilates Alle Stufen 09:30 - 10:30	Iyengar Yoga sanft 10:00 - 11:30	
	Rücken Harmonie 11:00 - 12:00			
<b>Ayurveda - Fastenwoche und - Kochkurse / Wochenende Kurse: Aushang und Flyer</b>				
	Iyengar Yoga Anfänger - Mittelstufe 18:00 - 19:30	Pilates 19:00 - 20:00	ISG med. Shaolin Qi Gong® 18:30 - 19:30	In den Ferien finden nur die Trainings functiofit statt <b>Osterferien: 25.03. - 05.04.24</b> <b>Pfingstferien: 21.05. - 31.05.24</b> <b>Sommerferien: 29.07. - 09.09.24</b> <b>Herbstferien: 28.10. - 01.11.24</b>
	Iyengar Yoga Anfänger - Mittelstufe 20:00 - 21:30		Klangerlebnis / Meditation 19:45 - ca. 20:30	
<b>Yoga / Qi Gong / Meditations - KURSE: Ansprechpartner Ayusha: 08106 - 999 1800 <a href="mailto:info@ayusha-zentrum.de">info@ayusha-zentrum.de</a></b> <b>Ferienzeit kein: Yoga / Qi Gong / Meditation</b>				
10er Karte 6 Monate: Meditation / Zirkel / Klang: 130,- €			Probetraining: 20,- €	
10er Karte 6 Monate: Standard 150,- € Flexibel und 12 Monate: 180,- €			Privatstunde: 95,- €	

**NUR KURSE IN BLAU: Ansprechpartner: functiofit Training: 08106 - 99 80 72, [info@functioniomed.de](mailto:info@functioniomed.de)**