



Yoga & Pilates

Für neue Energie, Kraft und Balance

Mit Yoga und Pilates schenkt Manuela Körper und Kopf Raum. Fließende Bewegungen, bewusste Atmung und sanfte Kräftigung bringen Balance, Energie und Ruhe zurück. Für alle, die den Tag klar beginnen oder entspannt ausklingen lassen möchten.

Freitag, 22.5.2026

17:30 Uhr 60 Min - Pilates & Core Stabilität

Samstag, 23.5.2026

8:30 Uhr 60 Min - Morning Yoga*

17:30 Uhr 60 Min - Abend Yoga & Klangreise

Sonntag, 24.5.2026

8:30 Uhr 60 Min - Morning Yoga*

17:30 Uhr 60 Min - Mindful Pilates

Montag, 25.5.2026

8:30 Uhr 60 Min - Morning Yoga*

17:30 Uhr 60 Min - Core Pilates

*max. 6 Kursteilnehmer:innen ab 15 Jahren / *bei schönem Wetter auf der Barterrasse
kostenfreie Stornierung 24 Stunden vor Kursbeginn / **Preis pro Teilnehmer: 12 €***