

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 –9.30 Inner Poise Morning Flow		8.30 –9.30 Inner Poise Morning Flow			<i>1x im Monat 10.00 -12.00 Let's Talk about your Inner Poise (Austausch & Selbstcoaching- Impulse zu Selbstbewusstsein, Gelassenheit, Klarheit und Kommunikation)</i>	
12.00 – 12.30 Atem & Stimme		12.00 – 12.30 Meditation				
	19.30 – 20.30 Uhr Inner Poise Yoga Vinyasa		20.00 – 21.00 Inner Poise Yoga: Yin			