



Moondance - Bewegungspraxis Ayurveda & Craniosacral 2017/18

Infos und Beratung zu unserem Entspannungs- und Bewegungsangebot in der Sisterly Wohlgefühl –Boutique
oder Mail: pesl.gabriele@aon.at; Web.: [gabriele-pesl.at](http://facebook.com/sisterlyboutique) Tel.: 0664/4886385; <http://facebook.com/sisterlyboutique>

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag oder sonstiges
08:00		<u>Firmentraining</u> Tostmann	Yoga für Frühaufsteher 7:00-7:30		Cranio mit Christian Pesl	Ayurveda	Massage
09:00 09:50	<u>Wirbelsäule- Pilates -Yoga</u>	<u>9:15h u. 10:05h</u> <u>Yoga/Thai kennt kein</u> <u>Alter</u>	09:00 Yoga für Schwangere	Kangatraining 9:15	<u>8:30 Ws-Gymnastik</u> <u>Gampern</u> 9:00h Qigong mit Nicole		<u>Cranio,Thai Yoga</u> <u>Behandlung od. eine</u> <u>Ayurveda Massage</u> <u>30 min 29,- (Kennnl.)</u>
10:00 10:50	<u>Tanz dich frei</u> <u>moderndance/latein.</u> <u>VHS</u>	<u>10:30h pilates</u> <u>yogalates/yoga</u>			<u>9:30h Pilates/yoga</u> <u>Entspannung Timelkam</u>	Tanz in den Morgen (Melanie) 9:00h	<u>50 min 59,-</u> <u>80 min 79,-</u> <u>110 min 99,-</u>
11:00 11:50	Yoga mit Gisi			<u>Konstitutionsbe-</u> <u>stimmung(einzel)</u>	10:30 Babymassage mit Hermine	Tanztherapie (Melanie)	<u>Min inkl.Vor-</u> <u>Gespräch,Nachruhen & Tee</u>
12:00 13:00							Vereinbaren sie bitte einen Termin !
13:00							
14:00 15:00	Rhythm.Bewegung für Mutter u. Kind			Ayur- yoga		Geburtsvorbereitungs- Kurs für Paare ab 17:00h	<u>KreativWorkshops auf</u> <u>Anfrage!</u>
15:00 16:00	Yoga für Kinder			15:00h -15:50 Moons			<u>Modeschau Musikschule</u> <u>Flohmarkt mit Schulende</u> <u>Marktfest 12.&13.Aug.</u>
16:00 17:00	Yoga für Kinder .mit Gabriele	<u>Mondsee Ayurveda &</u> <u>Pilates/Yoga 4 Einh.</u>	<u>16:30h Moonjugend</u> <u>9-14 Jahre HipHop-</u> <u> kreativer Tanz</u>	Kreativer Kindertanz Hip hop VHS			<u>Wohlfühltag auf Anfrage!</u>
17:00 17:50	17:00h Rückbildung Hermine	<u>17:00 geschlossen</u> <u>BBP</u>		Pilates /Yogalates VHS 17:10h			<u>Sup Yoga –Board Yoga</u> <u>am See auf Anfrage!</u>
18:00 18:50	18:15h Yoga 1,5Std. mit Gisi	<u>18:00</u> <u>BauchBeine Po</u> <u>VHS Beate</u>	<u>18:00 VHS</u> <u>Pilates/Yogalates</u>	<u>18:10hWirbelsäule-</u> <u>Pilates –Yogalates-</u> <u>Yoga</u>	Yoga für Schwangere mit Hermine 17:00h-18:00 h	<u>Medi.Entspannungstech</u> <u>niken VHS Herbst</u> <u>9:30-11:20</u>	<u>Sup-Boards zum</u> <u>ausleihen auf Anfrage!</u>
19:00 19:50	1,5 Std.	Bauchtanz für Anf. u.Fortg.mit Martina 19:15h 7,-	<u>19:00h Pilates/Yoga</u>	19:10 Hermine poweryoga 20:00Piloxing mit Carina	<u>18:15- 19:05hMoondance</u> <u>Sing dich frei</u> <u>19:15-20:05h Tanz dich frei</u> <u>od.Film frei</u>	Timelkam Pilates/Yogalates/Ents- pannungsmassage VHS	<u>Wander-Yoga ins</u> <u>PfarrerSalettl,zum</u> <u>Weinberg oder</u> <u>Kältenbaumweg auf</u> <u>Anfrage ☺</u>
20:00 20:50	<u>20:00 h Wirbelsäule-</u> <u>Pilates-Yogalates-</u> <u>Yoga</u>	Tanztraining :Fit für den Ball (einzel)	20:00 Zeit für Entspannung Manuela	Pilates/Yogalates Lenzing 6x 19:45	<u>20:15 - 21:05 h</u> <u>aus der Moondance</u> <u>company</u> <u>Vita Gusta Tanztheater</u> <u>mit Melanie Nöhmer</u>		
					<u>Moonrunde</u>		