

Moondance - Bewegungspraxis Ayurveda & Craniosacral 2024/2025

Infos und Beratung zu unserem Entspannungs- und Bewegungsangebot in der

Sisterly Wohlfühl-Boutique oder Mail: pesl.gabriele@aon.at ; Web.: [gabriele-pesl.at](http://www.gabriele-pesl.at) Tel.: 0664/4886385; <http://facebook.com/sisterlyboutique>

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonstiges auf Anfrage
08:00		Stadler Yoga am See 8:00	Firmentraining	Yoga am	Cranio mit Christian Pesl	Ayurveda	Massage
09:00 09:50	Wirbelsäule: Pilates-Yoga Beckenboden- Körperwahrnehmung	line dance (Fanni)	0800 h Qi Gong mit Helen	8:00 Stadler Yoga & am board /am See	8:30 Pilates-Yoga – Beckenboden Körperwahrnehmung Gampern	Villa Weiss Yoga am See 8:30h	Cranio,Thai Yoga Behandlung od. eine Ayurveda Massage 40 min 95,- (zum Kennnl.)
10:00 10:50	<u>Tanz</u>	<u>Pilates Yoga 10:15h-11:05h</u>		Access bars Ausbildung –Termin nach Vereinbarung	<u>9:30h Pilates/Yoga Entspannung Timelkam</u>	Yoga am board € 29,- ohne board Boardverleih extra € 12,-	60 min 120,- 80 min 160,- 120 min 199,- Cranio: 95,-
11:00 11:50				<u>Konstitutionsbe- stimmung(einzel)</u>		<i>Kreativer Kindertanz Katja</i>	<u>Min inkl.Vor- Gespräch,Nachruhen & Tee</u>
12:00 13:00					Waldyoga Treffpunkt:Stadler- parkplatz 11:10h 26,-		Vereinbaren sie bitte einen Termin !
13:00							<u>Waldyoga auf Anfrage!</u>
14:00 15:00				Ayur- yoga		<u>Beckenbodentraining einmal im Monat</u>	KreativWorkshops auf Anfrage!
15:00 16:00						<u>Bauchtanz</u>	Sup-Boards zum ausleihen auf Anfrage!
16:00 17:00	Tanztherapie	Kindertanz ab 7 J. 15:45h Anschl.Hip Hop		Tanztherapie Riedl Sabrina		Moondance	<u>Wohlfühltag auf Anfrage!</u>
17:00 17:50		Mondsee Ayurveda & Pilates/Yoga 3 Einh.		16:30h Hermine Rückbildung	Bauchtanz mit Martina		Sup Yoga –Board Yoga am See auf Anfrage!
18:00 18:50	17:45h Yoga 1,5Std. mit Gisi	Beate 18:00 fitness- von Kopf bis Fuß	Yoga-Pilates- Bewusstseinstaining	18:00hWirbelsäule- Pilates –Yoga-Faszien Körperwahrnehmung	<u>18:00 Tanz dich frei Bewegen u. Innehalten</u>		Sunrise sunset auf Anfrage!
19:00 19:50	<u>19:20h Yoga / Pilates- Körperwahrnehmung 5 x</u>	Hermine 19:15 SchwangerschaftsYoga	1,5 Einheiten über VHS	19:15h-20:45h Meditation mit Magdalena	18:45h leichter leben -Ethik, gewußt wie mit Franziska (je 1 Fr. im Monat)		<u>Wander-Yoga in Attersee/ Attergau</u>
20:00 20:50			full moon dance mit Sylvia		<u>19:00 - 20:15 h aus der Moondance company vita Gusta Tanztheater mit Melanie Nöhmer</u>	Vita Gusta Event 20:00 Aufführung +Kindertanztheater 2025	
					Moonrunde		

Hell geschrieben: in Vorbereitung, auswärts oder zeitlich begrenzte Workshops und Kurse auch VHS! Das Unterstrichene läuft über die *Ma*-Bewegungspraxis!

Änderungen vorbehalten!