

Yoga Wochenplan



Montag

9-16 Uhr
Cranio Sacral
Therapie

17-20 Uhr
Reiki
Übungsabend



Dienstag

9-14 Uhr
Reiki, Vision Kraft
Kinesiologie und
Shiatsu

16 Uhr
Schwangerschafts-
Yoga

18 Uhr
Yoga im täglichen
Leben

Mittwoch

9-10.30 Uhr
Cranio Therapie
Mutter, Baby und
Ayurveda

10.30 Uhr
Ayurveda Baby-
Massage Kurs

14 Uhr
Schröpfen, Nuad Thai
und Cranio

18.30 Uhr
Hatha Yoga – alle Level

Donnerstag

9-10.30 Uhr
Private Yoga Therapie

10.30 Uhr
Rückbildung
Mama-Baby Yoga

14 Uhr
Ayurveda Self Care
und Ölungen

18 Uhr
Gong & Kristallklang
Meditation

Freitag

9-10.30 Uhr
Yoga 55+

10.45 Uhr
Cranio oder Ayurveda
Sitzungen

16 Uhr
Garuda Pilates –
Kräftigung Muskeln
und Körpermitte

17.30 Uhr
Yin Faszien Therapie –
Regeneration und
Loslassen

Samstag & Sonntag

Reiki-Ausbildungen

Yoga Trainer-/Lehrer-
Ausbildung

Geburtsvorberei-
tungskurs



YogaZentrumOberlaa.at

Kästenbaumgasse 30, 1100 Wien

Nathalie Tisseyre • 0699 111 70 332 • office@entfaltung.net