

Präsenz- und Online-Kursangebot

Ab Oktober 2026



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
07:00 bis 12:00				07:00 – 07:30 Morgen Meditation Mira	
	07:30 – 08:30 Morning Flow Mira ●			07:45 – 08:45 Essen für die Gene - Breakfast Mira	07:30 – 08:30 Morning Flow Mira ●
			10:15 – 11:30 Silver Females Mira		09:00 – 10:00 Mama & Baby Yoga Shirin
12:00 bis 17:00	12:15 – 13:45 Essen für die Gene - Lunch Mira		12:15 – 13:45 Essen für die Gene - Lunch Mira		
			15:00 – 17:00 Kräuterei Kirsten / Mira		
17:00 bis 20:30	17:30 – 19:00 Power Flow Mira ●	17:15 – 18:45 Female Mind Iris	17:45 – 18:45 Soft Flow Mira ●	17:30 – 19:00 Polyvagal Yoga Mira	
	19:15 – 20:15 Soft Flow Mira ●	19:00 – 20:30 Power Flow Mira ●	19:00 – 20:30 Power Flow Mira ●	19:15 – 20:15 Yoga Relax Stephanie ●	

● = ZPP // ● = Streaming // **Body Power** // **Body Soft** // **Body & Mind** // **Mind** // **Ernährung** // Kochen